Ghidul tău
împotriva anxietății

CUM SĂ SUPRAVIEȚUIEȘTI SFÂRȘITULUI LUMII

(când totul e în mintea ta)

Aaron Gillies

@technicallyron

Ghidul tău
împotriva anxietății

CUM SĂ SUPRAVIEȚUIEȘTI SFÂRȘITULUI LUMII

(când totul e în mintea ta)

Aaron Gillies

@technicallyron

CUM SĂ SUPRAVIEȚUIEȘTI SFÂRȘITULUI LUMII

(când totul e în mintea ta)

Ghidul tău
împotriva anxietății

CUM SĂ SUPRAVIEȚUIEȘTI SFÂRȘITULUI LUMII

(când totul e în mintea ta)

Aaron Gillies

Traducere din limba engleză de Mirela Mircea

Lifestyle

EDITORI:

Silviu Dragomir

Magdalena Mărculescu

DIRECTOR:

Crina Drăghici

REDACTARE:

Carmen Botoșaru

ILUSTRAȚIE COPERTĂ:

© Shutterstock.com

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Mirela Voicu

CORECTORI:

Cristina Spătărelu

Dana Anghelescu

Conținutul acestei lucrări electronice este protejat prin copyright (drepturi de autor), iar cartea este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informației, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sub orice formă sau prin orice mijloc, fără consimțământul editorului, sunt interzise. Dreptul de folosință al lucrării nu este transferabil.
Drepturile de autor pentru versiunea electronică în formatele existente ale acestei lucrări aparțin persoanei juridice Lifestyle Publishing House SRL.

Copyright © Aaron Gillies 2018

All rights reserved.

The right of Aaron Gillies to be identified as the Author of the Work has been asserted by him in accordance with the Copyright, Designs and Patents Act 1988.

First published in Great Britain in 2018 by Two Roads

An imprint of John Murray Press

An Hachette UK company

Titlul original: How to Survive the End of the World (When It's in Your Own Head)

Autor: Aaron Gillies

Copyright © Lifestyle Publishing, 2022 pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90 ; Fax: +4 0372 25 20 20

e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.lifestylepublishing.ro

ISBN (print): 978-606-789-272-7

ISBN (epub): 9786067893496

Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

Pentru toți cei care au simțit uneori că o iau razna

0,5
PROLOG

Nu, stați puțin!

AVERTISMENT

Nu, stați puțin!

ÎNAINTE DE A INTRA ÎN SUBIECT, DAȚI-MI VOIE SĂ FAC O INTRODUCERE ÎN CARE SĂ VĂ SPUN TOT FELUL DE AIURELI

Mama ei de viață și morții mă-sii, băga-mi-aș picioarele, am un atac de panică! Parcă mi s-a implantat chirurgical o piatră de moară în mațe. Plămânii mi-s goi și plini în același timp, și respir așa de haotic, încât nu-mi mai funcționează nimic elementar în corp. Am senzația că pe pieptul meu a parcat o autorulotă. Brațele mi-s amorțite. Mă paralizează o groază irațională și simt c-o să mă duc pe copcă dintr-o clipă în alta. Ba nu simt, *chiar o să mor* dracului! Voi părăsi lumea de aici, din metroul londonez plin ochi, undeva între stațiile Angel și King's Cross. Situația nu e roz deloc.

Atacurile de panică sunt echivalentul uman al blocării computerului atunci când îi ceri să execute prea multe operațiuni deodată. Suprasolicitarea cu informație împinge sistemul spre

colaps: începe un infernal cerc vicios al neputinței, în care mouse-ul nu te mai ascultă, nu poți închide nicio aplicație și pe fundal se aude o muzică enervantă (de helicon, probabil) care se repetă în bucle de câte trei secunde. Atacul de panică pe care l-am descris mai sus m-a lovit din senin, când mi-era lumea mai dragă, doar pentru că metroul era aglomerat. După ce sufăr un astfel de episod, încerc să-l analizez și să descopăr ce anume l-a declanșat. De data asta, problema a fost marea de oameni din metrou. Valurile de derută, teamă și neliniște mi-au blocat computerul cerebral. Și... ghici ce făceam în clipa aia? Citeam o carte despre anxietatea socială, pe drum spre farmacie, înarmat cu rețeta de citalopram (un medicament pentru anxietate). Da, știu, sunt consecvent.

Am ieșit din metrou la prima stație și m-am așezat pe o bancă. Mi-am acoperit fața cu mâinile și am început să număr de la unu la patru lent, în gând, încercând să-mi controlez respirația, imprimându-i ritmul numărătorii. După 10 minute, eram din nou eu însumi, dornic s-o iau din loc.

După ce mi s-a pus diagnosticul de tulburare de anxietate severă, am citit tot ce am găsit pe tema asta. Înainte să fiu diagnosticat, presupusesem în mod eronat că toată lumea se confruntă cu ce trăiam eu. Credeam că așa funcționează mintea omului, că întreaga lume e înfricoșătoare și că toți trăim sub un giulgiu de frică, ce acoperă absolut fiecare aspect al vieții. Dar apoi am ajuns la medic.

Doctorul mi-a arătat un grafic pe computer, spunându-mi: „Cei mai mulți oameni sunt pe-aici“ și a apăsat cu degetul pe ecran (apropo, nu puneți degetele pe monitoare, e scârbos) ca să-mi atragă atenția către partea graficului cu bare, colorată într-un albastru plăcut. „Iar tu ești aici“, a adăugat, ridicând arătătorul până în partea de sus a imaginii, unde totul era roșu și trona

cuvântul „SEVERĂ“ în caracterele aldine cu fontul Comic Sans. Primul meu gând a fost că nu vreau să-mi fie evaluată starea de sănătate cu ajutorul unui instrument care folosește Comic Sans. M-am simțit atacat personal, de parcă doctorul ar fi râs de mine, mi-ar fi spus că am mintea varză și m-ar fi imitat în mod sarcastic.[1] Cu toate astea, când am ieșit din cabinet cu diagnosticul „SEVER“ pe hârtie — scris cu Times New Roman, de data asta! —, măcar știam cu ce aveam de-a face. Chestia din capul meu avea un nume. Știam în sfârșit cu ce inamic mă lupt, iar numele inamicului era „anxietate severă“.

E momentul să vă informez că nu sunt medic și nici vreun purtător de cuvânt cu studii de specialitate în sănătate psihică; ce mai încolo și încoace, de cele mai multe ori, abia dacă mă pot numi un adult funcțional! (Ieri am mâncat doar jeleuri de căpșuni toată ziua, de adult ce sunt.) Ceea ce mă califică să scriu despre anxietate e faptul că a devenit de multă vreme o parte însemnată a vieții mele. Știți că unii dintre noi au trăsături de personalitate definitorii: Jane, de la Contabilitate, e obsedată de pisica ei, Ghemotoc; Brian, de la sala de sport, îți face capul calendar cu noua lui dietă — cică trebuie să mănânce un ou crud la fiecare 29 de secunde. Așa sunt și eu, doar că trăsătura mea definitorie e anxietatea. Cea mai tare chestie la anxietate e că nu prea poți vorbi despre ea cu alte ființe umane, fiindcă devii foarte anxios când ești pus în situația de a vorbi despre tine. După ce am fost diagnosticat, m-am pus pe citit bloguri și articole scrise de persoane care păreau să-și controleze problema mult mai bine decât mine. Vorbele lor și stăpânirea de sine pe care păreau s-o aibă mi-au dat speranță, așa că am început și eu să scriu. Cele mai multe cugetări le-am lăsat nepublicate, fiindcă nu erau decât vorbăria toantă care curgea din mine după ce mă cinsteam cu câteva pahare, dar și simplul fapt că le-am așternut pe hârtie mi-a

prins bine. La un an de la diagnosticare, am ajuns la concluzia că activitățile care mă ajută în mod real sunt cititul și vorbitul despre experiențele mele. Ele îmi permit să situez boala într-un context și îi conferă parametrii pe care pot să-i înțeleg și cu care pot să lupt.

Anxietatea e o tulburare complet individualistă: experiența mea va fi diferită de a ta, iar a ta va fi diferită de a colegului tău și așa mai departe. Însă, chiar dacă fiecare dintre noi duce propria bătălie, putem lupta alături. Putem să normalizăm o afecțiune pe care multă lume o privește în continuare ca pe o slăbiciune de caracter sau un defect. Prin conversație și educație, ne putem ajuta pe noi înșine și îi putem ajuta și pe alții, pentru că suntem strălucitori, pe bune!

Am observat că autorii multor cărți despre anxietate și sănătate mintală cad în capcana unui clișeu și ajung să scrie un fel de memorii ale nefericirii. După vreo 80 000 de cuvinte despre cât de rău s-au simțit, ne anunță brusc că, ia uite, acum totul e în regulă. Eu aș vrea să evit asta. Nu cred că vreți să vă povestesc despre mine, sunt un tip plicticos. Îmi pun și eu pijamaua-salopetă Totoro[2] ca oricare altul: mai întâi o trag pe un picior, apoi pe celălalt. Trebuie totuși să explic de ce scriu *tocmai eu* cartea de față și să vă ofer câteva informații contextuale despre boala mea, așa că voi îngrămădi partea asta în două capitole, după care nu voi mai aduce vorba despre asta. (Mint, probabil că o să tot pomenesc de lucrurile astea, dar nu vă faceți griji, o s-o scoatem cumva la capăt.) Priviți capitolele astea ca pe echivalentul literar al vizitei mătușii nebune, de Crăciun: se îmbată criță și vă strică ziua tuturor, apoi pleacă fără măcar să-și dea seama ce a făcut — totuși sper că paginile mele nu vor fi la fel de traumatizante. În continuarea palavrelor aiurea care au primit denumirea colectivă de „carte“, veți găsi exemple extrase din experiențele mele privind

anxietatea, câteva metafore total neinspirate, investigații și analize, interviuri cu alte persoane care suferă de anxietate și relatarea experiențelor lor legate de această afecțiune, termeni științifici complicați pe care îi folosesc ca să mă dau deștept și niște încercări jalnice de umor, căci șăgălnicia este... ceva, vorba poetului, că nu mai țin minte. Mai simplu spus, vă invit să descoperim cum putem supraviețui anxietății și hai s-o facem knockout împreună.

1.

INTRODUCEREA DE RIGOARE (*sau* Eu, eu, eu!)

Mintea umană e capabilă de isprăvi minunate. Poate să compună simfonii, să dezvolte teorii despre absurditatea vastă a Cosmosului, să creeze opere de artă care să-i facă pe oamenii în toată firea să plângă. Poate să iubească, să te ajute să stabilești legături cu alți oameni care îți marchează întreaga existență, să le transmită celorlalți experiențele proprii în poezie și proză. Poate inventa, inova și explora. E cu adevărat uluitor. Dar când încerc și eu să discut cu mintea mea cea anxioasă, nu prea mă ascultă:

Mintea anxioasă: **Vreau anxietate!**
Eu: Dar sunt atâtea alte posibilități...
Mintea anxioasă: **Nu mă interesează.**

Știți figura aceea de stil din filmele de desene animate, în care apar un înger și un drăcușor pe umerii protagonistului? Imaginați-vă că, în loc de drăcușor, vi se cocoață pe umăr un omuleț — chiar propria persoană, dar în miniatură — plictisitor și agasant din cale-afară, care vă face lista cu tot ce ați greșit în viață și se desfată cu supraanalizarea fiecărui gest. Alter ego-ul ăsta a închiriat pe viață spațiul de pe umărul vostru și nu îl puteți da jos: are un contract beton cu creierul vostru și vă însoțește în permanență. Și vă rog să mă credeți că e al naibii de enervant!

Dar haideți să începem mai simplu, fără analogii chinuite. Să vorbim despre dezastrul din mintea mea.

Sunt nebun. Știu că nu e frumos să folosești cuvântul ăsta pentru a descrie probleme de sănătate psihică, fiindcă denotă o

bagatelizare grosolană a situației și e folosit în mod frivol de persoane care consideră că „a fi neica nimeni“ e o trăsătură de personalitate. Dar e mai ușor să-mi spun că sunt nebun decât că „am multiple probleme prevalente de sănătate mintală care se manifestă în cele mai bizare forme, cărora le fac față cu chiu cu vai cu ajutorul medicamentelor, autocompătimirii și a unui umor defensiv, de multe ori vulgar“. Dar hai să nu spunem „nebun“. Să zicem că sunt special... Sau dus cu pluta. Sau de-a dreptul țăcănit. Îmi trebuie un cuvânt care să facă diferența între varza din mintea mea și ceea ce se petrece în mintea celor din jur. Sunt diferit. Sunt diferit față de cum percep eu că sunt toți ceilalți oameni. Îi privesc pe ceilalți și mi se pare că sunt cu toții așezați, că fac față cu brio tuturor situațiilor și intru în panică. Sunt convins că îmi pierd mințile. Prietenii mei de pe Facebook postează poze de la nuntă, poze cu copiii, poze cu harnașamentul proaspăt cumpărat sau mai știu eu ce prostii și-au luat după ce i-a lovit criza vârstei mijlocii, în timp ce eu... cel mai interesant și mai inspirator mesaj pe care-l pot posta e ceva de genul: „Azi am mâncat singur o ditamai punga de chipsuri“ sau „Azi am reușit să stau de vorbă cu o altă ființă umană vreme de aproape două minute și jumătate și nu mi-a venit s-o iau la fugă decât de vreo 63 de ori“. După mai mulți ani de eforturi de a conviețui cu anxietatea, știu că aceste gânduri vin doar din excesul analitic al minții mele, din pornirea de a mă judeca prin raportare la realizările celorlalți, când de fapt adevărul este că nimeni nu e complet stăpân pe situație. Nimeni nu e expert în a trăi viața; fiecare postare presupus fericită de pe Facebook ascunde realitatea în spatele unui filtru prost de imagine.

Cu toții ne străduim și improvizăm, doar că unii dintre noi se pricep mai bine să se convingă pe ei înșiși că știu ce fac. Pe băncile școlii, ți se dă de înțeles că pe la 30 de ani vei ști exact ce vrei să faci cu viața ta. O să ai slujba aceea grozavă la care visai în clasa I,

o să ai o familie numai bună de pus în ramă, cu copii frumoși, un câine pe nume Lupu sau Grivei sau așa ceva, o grădină cu plante aromatice, bani suficienți de cheltuit după deducerea taxelor și o ușoară dependență de alcool de care știi doar tu. În realitate, fiecare om de pe planeta asta — sau cel puțin 90% dintre noi — țipă în sinea lui, în orice moment al vieții, întrebându-se ce naiba se mai poate întâmpla nasol în continuare. Știu că așa stau lucrurile, accept că și ceilalți au probleme, dar nu mă pot împiedica să nu intru în panică, să nu alunec vertiginos spre abisul creat de nimeni altul decât de mine. Așa îmi funcționează creierul, n-am ce face. Nu-l pot returna producătorului, invocând garanția și cerând unul nou, nici nu pot cumpăra piese de schimb de la reprezentanță. Tot ce pot face este să încerc să înțeleg de ce mintea mea s-a programat astfel.

SCURTĂ ISTORIE A MINȚII MELE

Pasul unu: depresia

Adolescența e o vârstă teribilă în viața oricui. Propriul corp te urăște, așa că îți face viața cât mai incomodă posibil — dacă nu-ți făceai deja destule griji din cauza ierarhiilor sociale, acum te trezești cu un singur fir de păr pubian și observi că unul dintre testicule e ciudat de mic. Ești obsedat de statutul social, de școală și de ce se așteaptă de la tine, ceea ce înseamnă că orice formă de autoîngrijire este lăsată de izbelițe. Privind în urmă, pot spune că eram deprimat cu mult înainte să primesc acest diagnostic, dar în adolescență nu știam ce înseamnă depresia. Sufereau de depresie idolii mei din muzică, nicidecum cei care lucrau în benzinării: dacă te simțeai nasol, strângeai din dinți și mergeai mai departe. Așa credeam pe atunci, fără să știu că, dacă ascunzi așa ceva în tine multă vreme, la un moment dat cedezi psihic.

Aveam 22 de ani când m-am convins pe mine însumi să merg la psihoterapeut.[3] Prima întrebare a fost ce fel de copilărie am avut. Mi-au trebuit patru ani ca să ajung în punctul în care să simt că pot face față psihoterapiei. Era a patra oară când medicul de familie mă trimitea în direcția asta și până atunci mă prefăcusem că n-am înțeles sau găseam tot felul de scuze de genul „psihoterapia nu e pentru mine“. Adevărat maestru în arta procrastinării, îmi tratam suferința psihică la fel ca pe o entorsă, iar dictonul IGNORANȚA E O BINECUVÂNTARE mi se potrivea de minune. „Dacă nu bag în seamă, o să treacă“ / „Chestiile astea se rezolvă de la sine, nu?“. Avertisment: chestiile astea nu se rezolvă de la sine. Ba dimpotrivă, e nevoie de multe eforturi și de multă perseverență pentru a începe să-ți înțelegi propria minte.

Gândiți-vă ce ușor ar fi totul dacă am avea un manual de utilizare a minții. Am deschide indexul, ne-am duce la T, am găsi sintagma „tulburare psihică“, am afla probabil cum putem opri și porni din nou setarea asta și am spera să fie suficient. Stați puțin... cred că opritul și pornitul creierului ar însemna de fapt moarte și reîncarnare, așa că săriți peste metafora asta. Sau poate o fi vorba de comă? Nu știu, haideți să mergem mai departe, că m-am blocat într-o buclă infinită.

Cu riscul de a repeta ceva arhicunoscut, cea mai dificilă parte a luptei cu orice boală psihică este împăcarea cu situația. Să admiți că ai nevoie de ajutor, că nu poți depăși singur problema, că ți-e greu să trăiești cu tine însuți. Poți încerca medicamente, tehnici de menținere a stării de conștiință trează (*mindfulness*), psihoterapie, yoga, poți începe să excluzi din alimentație produsele procesate sau poți aduce alte schimbări în stilul tău de viață — fiecăruia dintre noi i se potrivește altceva. În ceea ce mă privește, am constatat că, cel puțin deocamdată, o combinație de medicamente și diverse filme cu Nicholas Cage din anii ’90 e

soluția optimă pentru a-mi menține conștiința prezentă. Un lucru pe care mi-l amintesc foarte bine din acea primă vizită la psihoterapeut e cântecul care a explodat la un moment dat din radio: *Don't Worry, Be Happy* al lui Bobby McFerrin. Toți ceilalți pacienți din sala de așteptare s-au privit între ei parcă spunându-și: „Mă lași?". Am izbucnit în râs — e un automatism, reacția mea salvatoare de fiecare dată. Prima mea vizită la psihoterapeut arăta deja ca un scenariu prost de sitcom.

„Ce fel de copilărie ai avut?" Credeam că terapeuții pun întrebarea asta doar în filme, iar protagonistul izbucnește imediat după aceea în plâns și strigă „Rosebud!", precum eroul din *Cetățeanul Kane*, jelind paradisul pierdut al copilăriei. Nu eram pregătit pentru întrebarea asta. Voiam să vorbesc despre eul prezent, cel care-mi distrugea viața în clipa aia. Ca mulți depresivi, ajunsesem la concluzia că probabil merit ce mi se întâmplă. Poate era penitența pentru că trăisem o viață fără valoare, poate era pedeapsa pentru relele comise într-o viață anterioară, poate era karma pentru mărul ăla pe care îl mâncasem direct de pe raftul unui supermarket fără să-l plătesc. Nu cred în reîncarnare, dar, cum stăteam așa în cabinetul terapeutului și mintea îmi zbura total altundeva decât la întrebarea lui, m-am gândit la modul serios că, dacă era într-adevăr vorba de karma, care mă lovea sub centură, înseamnă că în viața anterioară fusesem un mare ticălos. Mentorul lui Hitler sau consilierul pentru peruci al lui Donald Trump, așa ceva. Am mai stat o vreme gândindu-mă la tâmpeniile astea, în timp ce psihiatrul mă privea fără să spună nimic. Pierdeam minute prețioase, dar am și făcut o mare descoperire. Cred că am înțeles cine fusesem într-o altă viață — sunt 99% sigur că am fost cel care a murit inspirând următorul titlu de gazetă: „Un localnic declară că uriașul cal de lemn e un dar nevinovat pentru orașul nostru".

Când mi-am dat seama prima dată că propria-mi minte mă dușmănește și că hobby-ul ei favorit e să născocească noi și haioase tulburări psihice cu care să mă lupt, am reacționat așa cum ar reacționa orice mascul beta de 20 și ceva de ani: m-am dus la pub și m-am făcut că plouă. Ca orice britanic care se respectă, așa fac față situațiilor nasoale. Am avut o zi proastă? Un pahar de vin! A venit o factură pe care nu-mi permit s-o plătesc? Câteva cocteiluri cu gin și apă tonică! O problemă de sănătate psihică cu care nu sunt pregătit să mă confrunt? Umpleți o cadă întreagă cu rom ieftin, vă rog! În fiecare dimineață, când mă priveam în oglindă și mă cuprindea ura față de propria imagine reflectată, simțeam că se mai duce pe apa sâmbetei o fărâmă din sănătatea mea mintală. Marele pericol al ignorării problemelor psihice e că acestea nu doar că nu dispar de la sine, ci se agravează tot mai mult. Te rod pe dinăuntru până se întâmplă ceva care te forțează să le recunoști existența. Vă scutesc de detaliile cele mai neplăcute, e suficient să spun că, la un moment dat, m-am prăbușit.[4] Și atunci am acceptat în fața propriei conștiințe că nu sunt normal.

Dar să revenim la întrebarea despre copilărie.

Am răspuns sincer: avusesem o copilărie frumoasă. Părinții mei au fost minunați, am mers la o școală bună, am avut prieteni grozavi. Eram prezent la petrecerile școlare și dansam cu fetele. Am făcut năzbâtii, ca orice copil. Am avut o copilărie normală. Nu era asta cauza balamucului meu interior. Am făcut depresie în primii ani de adolescență și am fost diagnosticat la 20 și ceva de ani.[5] Nu pot identifica momentul la care a început, nu e ca și cum ai apăsa pe un buton. Nu treci de pe o zi pe alta de la sănătos la țăcănit. S-a întâmplat treptat, dar îmi amintesc vremea când mă simțeam „normal“ și apoi momentul în care am reflectat la viața mea și mi-am dat seama că nu mai eram cineva pe care societatea l-ar fi definit drept normal — în sensul în care înțelegeam atunci

termenul. Beam în exces, fără vreun motiv. Fie dormeam trei zile la rând, fie nu dormeam o săptămână întreagă. Fie mâncam ca un spart, fie uitam să mănânc trei zile. Eram irațional și haotic. Nu eram eu însumi.

Nu făcusem efortul de a merge la medic — și chiar a fost un efort, a trebuit să schimb trei metrouri și un autobuz ca să ajung la cabinet — ca să mă trezesc în fața unui ins ciudat care mă ia la întrebări despre copilărie. Nu aveam nicio furtună interioară stârnită de vreo catastrofă din trecut care trebuia readusă acum la suprafață. Nu mă ținuse nimeni pe fundul unei fântâni, nici n-am avut un unchi țicnit care să mă folosească drept paratrăsnet în experimentele lui științifice — sau ce minunății mai așteaptă psihoterapeuții să le spui ca să descopere cauzele vreunei manii de la vârsta adultă. Nu aveam timp de pierdut cu astfel de întrebări. Eram defect *acum*, era ceva de dată recentă, așa că haideți să ne ocupăm de asta, vă rog.

La început, fiecare ședință de psihoterapie începea cu completarea „testului de nebunie“. Acesta îți cuantifică nivelul de nebunie de la redus (doar puțin sărit de pe fix) până la ridicat (complet sărit de pe fix). (Precizare: nu se numește „testul de nebunie“, de fapt, ci formularul de evaluare pentru psihoterapie cognitiv-comportamentală, prin care se analizează starea psihică cu ajutorul unei scale numerice simple — dar denumirea asta nu sună la fel de palpitant, nu-i așa?) De fiecare dată când îl completam, făceam un scor mare, ceea ce îmi oferea o satisfacție bizară, pe de o parte, căci era singurul test la care luasem notă mare de când mă știam, dar, pe de altă parte, scorul mare însemna că sunt dus rău cu pluta.[6] Până la urmă, cred că insul acela ciudat s-a plictisit de vorbăria mea, așa că m-a informat că ședințele noastre s-au încheiat și mi-a prescris un medicament pe perioadă nedeterminată. Mi-a spus că am „depresie severă“ și că...

— În locul tău, și eu aș fi deprimat.

Frumoasă încurajare! (Precizare: dacă nu ești mulțumit de medicul tău psihiatru sau de psihoterapeut, îl poți schimba; găsirea psihiatrului perfect e ca descoperirea partenerului de viață — poate vei fi nevoit să ieși cu câteva specimene înainte să găsești perechea potrivită pentru tine.) Am plecat cu rețeta, pe care o vedeam ca pe un bilet VIP de intrare în fabrica de ciocolată: „REȚETA asta îmi va rezolva toate problemele“, mi-am zis, încercând să recreez secvența în care Charlie Bucket fuge acasă de la prăvălie. Dar vă mint... n-am făcut asta, ci mi-am aprins o țigară și am așteptat autobuzul, în ploaie. Viața nu e deloc ca în filme. Dacă viața mea ar fi un film, scenariul ar arăta probabil cam așa:

[EXTERIOR, STAȚIE DE AUTOBUZ, ZIUA]

Eroul nostru stă într-o stație goală de autobuz, cu o țigară atârnându-i între buze; pe fundal se aude muzica lui Elliott Smith. Plouă. Vine autobuzul, protagonistul urcă, în timp ce Elliott Smith continuă să cânte și ploaia continuă să cadă. Omul coboară din autobuz și ia metroul spre King's Cross. Elliott Smith cântă înainte, ploaia tot cade. Eroul nostru ajunge acasă. Elliott Smith cântă și acum, eroul e ud leoarcă. Sfârșit. Groaznic film! Bugetul? 600 de milioane de lire sterline. Scorul pe *Rotten Tomatoes*? Vă las pe voi să decideți. Regizat probabil de Uwe Boll, că mai mult nu merit.

Pe vremea aceea, a fi normal însemna să treacă măcar o singură zi în care să nu simt că am eșuat ca ființă umană. Măcar o zi în care să nu fiu derutat de activitățile omenești normale, să nu intru în panică la fiecare colț de stradă, să nu simt că sunt un membru inutil al societății și o epavă umană. Oamenii — înțelegeți voi... Ceilalți Oameni — funcționau într-un mod care îmi era complet străin. Ieșeau în oraș și stăteau de vorbă, beau câte un pahar și

trăiau fel de fel de experiențe împreună cu alți oameni! Toate astea mă umpleau de groază. Înnodam țigările, să fiu într-atât de ocupat încât să nu fac conversație. Pentru mine, micile discuții de curtoazie erau curse cu obstacole spre un dezastru inevitabil. Dacă cineva mă întreba cum e la serviciu, mintea îmi sărea repede în ajutor: „Pssst! Nu-i pasă cum îți merge ție la muncă, vrea doar să pună punct discuției, fiindcă ești atât de plictisitor și de insignifiant, că nu mai suportă să stea de vorbă cu tine.“ Reacționam la orice interacțiune socială ca la un interviu de angajare: transpiram abundent, beam ca să curgă mai bine anecdotele, alergam tot timpul afară la țigară, fiindcă astfel puteam să rămân singur, ca să nu mai spun de câte ori aveam nevoie la toaletă. Când propria minte ți-e cel mai rău dușman, viața se împarte între a dori să fii singur, a fi singur și a suferi pentru că ești singur.

Nu m-am străduit niciodată să fiu normal. Normalitatea, așa cum este definită în dicționar, nu există decât în serialele TV pe care le urmărește maică-ta, unde toată lumea trăiește într-un sătuc pitoresc și cea mai mare problemă e faptul că Terry a adus o față de masă cam urâtă la serbarea câmpenească, iar gafa lui se lasă cu tot soiul de urmări comice. Însă — nu știu de ce — voiam să fiu om și toți cei din jur lăsau impresia că a fi om e nemaipomenit de ușor. Alții vorbeau fluent, în timp ce cuvintele mele erau încete, împiedicate, neinteresante. În afara situațiilor sociale, refuzam să mă confrunt cu realitatea; ignoram corespondența și facturile, știind că, dacă nu le plătesc, voi fi considerat un ratat. Am renunțat să-mi mai verific soldul contului bancar, bazându-mă pe metoda infailibilă a speranței că banii vor ieși din bancomat atunci când voi avea nevoie și îngrozit în același timp că într-o bună zi fanta aceea îmi va servi doar praf și un sentiment de incompetență financiară. Pentru toate, am dat vina pe depresie. Mă identificam deja cu „tipul deprimat“. Mă închipuiam de pe-

acum un geniu chinuit, când de fapt nu eram decât un nimeni chinuit. Nu aveam talente sau aptitudini, nimic care să mă deosebească de oricine altcineva care suferă de boala asta. Rămâneam încă la mentalitatea „Sigur există un motiv pentru care mi se întâmplă toate astea tocmai mie“, adică încercam să găsesc pretexte, în loc să accept că depresia făcea parte din mine, că nu era vorba de ceva ce poate fi reparat sau înlăturat, ci că trebuia să învăț să trăiesc cu boala și s-o țin sub control, să învăț să fiu om în conviețuire cu depresia.

Pe măsură ce mă identificam tot mai mult cu genul de „tip trist și deprimat“, am ignorat toate celelalte aspecte ale vieții. Relațiile mureau, oportunitățile treceau pe lângă mine. Tulburările psihice sunt, în mod inerent, egoiste. Petreci atâta timp făcându-ți griji pentru propria persoană, încât e greu să te orientezi spre ceva din afară. De-asta nici n-am simțit anxietatea apropiindu-se. Eram deja consumat de o boală, mi-am zis că asta e problema atotcuprinzătoare a minții mele. Nu m-am gândit că mintea umană e de fapt un computer ultracomplicat, în care se pot derula mai multe evenimente complexe simultan. Credeam că am o problemă de rezolvat, nu mai multe care necesită atenție în același timp.

Când am început să mă împac cu depresia, când am acceptat-o și am încercat să mă ridic deasupra ei, am observat că nu era singurul lucru care-mi crea necazuri. Am citit nenumărate cărți pe tema asta, am stat de vorbă cu alți depresivi și nu reușeam să mă regăsesc în aceste relatări. N-aș vrea în niciun caz să-i vorbesc de rău pe medici, fiindcă m-au salvat de o mie de ori, dar problema primirii unui diagnostic unic e că uneori ratează anumite aspecte.

Pasul doi: anxietatea

De la diagnosticul de depresie severă până la cel de anxietate severă au trecut patru ani. Așa sunt uneori tulburările psihice, generoase nevoie-mare: cumperi un produs și primești încă unul gratis, chiar dacă nu ți-l doreai deloc! Echivalentul psihologic al momentului în care ajungi la casa de marcat și ți se spune că un produs pe care l-ai ales e la ofertă și că poți să mai iei unul, gratuit. E coadă în spatele tău și vrei să pleci cât mai repede, dar acum trebuie să scotocești prin magazin, în timp ce coada tot crește din cauza incapacității tale de a citi etichetele. Nici măcar nu voiai încă o cutie de orez pentru cuptor cu microunde, dar nu vrei să o superi pe casieră, care a fost așa de amabilă.

A durat ceva până să mă împac cu ideea că sunt depresiv, așa că vă puteți da seama ce bucurie a fost pe mine când medicul m-a informat că am și anxietate socială, tulburare de anxietate generalizată și anxietate de separare. După vestea asta, m-am implicat trup și suflet în terapia cognitiv-comportamentală (TCC). Deși făcusem psihoterapie și înainte, era ceva nou. TCC nu e axată așa de mult pe întrebări despre mama și tata, ci pe schimbarea tiparelor comportamentale. Aveam în jur de 25 de ani când am înțeles că nu pot să fac schimbarea asta doar prin puteri proprii. Tocmai o întâlnisem pe cea care avea să-mi devină soție și eforturile de a mă prezenta ca un tip normal erau supraomenești. Aveam nevoie de ajutor și eram în sfârșit gata să accept asta.

Auzisem și înainte termenul „anxios“, dar nu știam că anxietatea — vorbesc de cea în toată regula, care-ți dă viața peste cap — are și ea statut de tulburare psihică. Mi se întâmplase să fiu cuprins de neliniște, mă apucase panica în aeroporturi, când mi se părea că mi-am pierdut pașaportul, deși știam exact în ce buzunar se află. Trimisesem și eu SMS-uri fără să primesc răspuns și mă dădeam de ceasul morții imaginându-mi scenarii posibile. Dar nu asociasem niciodată aceste stări cu anxietatea ca boală. Depresia o înțelegeam grație lecturilor despre frământările

geniului, din memoriile artiștilor chinuiți, dar nu întâlnisem niciun echivalent al anxietății. Poate că problema e propria mea ignoranță sau poate o fi de vină stigmatul social asociat cu anxietatea, care ne determină să o credem sinonimă cu simpla îngrijorare. Ne gândim că exagerăm, că suntem hipersensibili sau — după cum mi s-a spus de multe ori în legătură cu bărbații — că ne comportăm ca niște fete. (Ideea că slăbiciunea e un atribut inerent feminin e absolut sexistă și ar merita să-i dedic un întreg capitol, dar deocamdată haideți s-o lăsăm deoparte și să spunem doar că suprasimplificarea afecțiunilor psihice și echivalarea lor cu roluri de gen este o poziție susținută doar de imbecili.) Pe scurt, nu știam o boabă despre anxietate, așa că nu știam cu ce mă confrunt.

La nivel elementar — și promit că voi reveni cu mai multe explicații —, anxietatea este îngrijorare în formă exacerbată. Îngrijorarea propriu-zisă este foarte utilă. E o reacție umană absolut normală la situații cotidiene și ne ajută să decidem cum să ne raportăm la anumite evenimente din viață. Simplu spus, este o reacție legată de autoconservare. Îngrijorarea este o emoție devenită reflexă în urma evoluției speciei: intrăm în panică atunci când ne simțim în pericol, iar simțurile ni se ascut pentru a ne ajuta să scăpăm teferi. Transpirăm pentru că anticipăm la nivel subconștient nevoia de a fugi — în regnul animal, transpirația ajută corpul să-și regleze temperatura în cazul nefericit în care trebuie să fugă de prădători. Aceste reacții erau extraordinar de utile pe vremea când voiam să scăpăm de atenția nedorită a vreunui tigru cu colți-sabie, însă acum, când marea noastră grijă este că avem de făcut o prezentare la serviciu, faptul că unele substanțe chimice din creier ne transmit că trebuie să fugim ca să scăpăm cu viață, că vine sfârșitul lumii, reacțiile ancestrale mai mult ne încurcă decât ne ajută.

Reușisem în sfârșit să îmi țin depresia sub control. Când spun control, mă refer la faptul că o domolisem, că eram pe picior de egalitate, o înțelegeam. Puteam să râd de ea, ceea ce înseamnă că aveam putere asupra ei. Mă mutasem la Londra în perioada aceea și-mi întâlnisem acolo dragostea cea mare; ea mi-a înțeles nebunia și m-a ajutat s-o stăpânesc. Însă tocmai pe când depresia se cumințise, noua mea amică, anxietatea, și-a zis că e rândul ei să-mi dea un pumn în meclă. Cum nu știam nimic despre anxietate, habar n-aveam că e și asta o boală care-ți poate întoarce viața pe dos. Începeam să mă simt inconfortabil printre alții, mi-era greu să-mi fac treaba la serviciu, nu-mi venea să ies din casă. A trebuit să-mi iau liber de la muncă, inventam tot felul de scuze ca să nu mă întâlnesc cu lumea și mă transformam încet-încet într-un pustnic bizar și original.

Inerția este aliatul perfect al bolilor mintale: te autotratezi cu dulciuri, pături pufoase și 16 sezoane dintr-un serial straniu de desene animate pe care l-ai descoperit pe YouTube; deși nu prea înțelegi despre ce e vorba, lipsa de structură îți dă un glorios sentiment de libertate. E clar că ai o problemă, dar singura ta reacție e apatia, ceea ce agravează lucrurile. Așa că, la un moment dat, mi-am tras singur un perdaf. Am ieșit din casă. M-am dus la serviciu. Am stat de vorbă cu oamenii. Mă simțeam oribil, fiecare clipă era un chin, nu-mi doream decât să fug cât mai departe, dar m-am forțat să merg înainte. Fiecare interacțiune, fiecare decizie îmi păreau ultimele zbateri de dinaintea unui dezastru. Aveam atacuri de panică în toată regula în aeroporturi, în stații de metrou, la muncă. Orice situație în care simțeam că nu dețin controlul deplin mă făcea praf. M-am străduit în continuare să mă comport ca un individ normal, dar parcă eram un extraterestru aterizat printre oameni ca să-i spioneze, care-și luase înfățișare de om și era îngrozit că nu fie dat în vileag. În următorii ani, anxietatea m-a însoțit ca o eczemă urâtă căreia nu-i găseam leac,

iar depresia își mai ițea doar din când în când capul, ca să-mi aducă aminte că plătește în continuare chirie pentru camera ocupată în creierul meu.

Cu toată starea mea proastă, am cerut-o pe iubita mea în căsătorie și a acceptat. Mă rog, ca să fiu sincer până la capăt, am băut odată suficient cât să interacționez ca o ființă umană și atunci am cerut-o. În dimineața cununiei, eram împietrit de groază. Stăteam în fața clădirii și fumam țigară după țigară, sperând să nu mă întrebe nimeni nimic. Apoi îmi aduc aminte că eram pregătit de ceremonie, îmi pusesem sacoul și îl ascultam pe oficiant explicând cum se va desfășura totul. M-am înroșit la față și am început să nădușesc. Deși roșeața e privită cu simpatie din exterior, pentru mulți dintre cei care o pătimesc e umilitoare. Fără să-ți ceară permisiunea, corpul tău anunță pe toată lumea că ești copleșit de emoții. Fie că e de bine sau de rău, creierul îți strigă TE FAC, FRAIERE! și îți aprinde fața în culoarea racului, doar ca să-ți arate că face ce vrea el. Am ieșit teafăr de la cununie, dar măcinat de gândul că, în toate pozele de la nuntă, se va vedea, lângă frumoasa mea soție, o arătare de bărbat asudat și roșu, fiert și copt, cu o privire plină de groază abjectă pe fața tălâmbă.

Deși se spune că ziua nunții e una dintre cele mai stresante zile pentru multă lume, pentru mine a fost minunată. Îmi curgea prin vene atâta adrenalină (și whisky fin), încât abia mai simțeam o fărâmă din anxietatea care mă năpădise înainte de cununie. Au trecut chiar câteva ore fără să mă gândesc deloc la asta. Făceam ce văzusem pe Facebook că fac oamenii normali la nunta lor, așa că m-am amăgit singur zicându-mi că poate acesta e momentul în care intru și eu în rând cu lumea. Știți filmele acelea cu final satisfăcător? Toate intrigile își primesc soluția, poveștile personajelor se încheie rotund și... gata. Super! Doar că, după o vreme, fără să le ceară nimeni așa ceva, realizatorii se gândesc să

turneze o continuare. Ăsta a fost stilul meu întortocheat de a vă spune că anxietatea a revenit.

Am avut primul atac de panică după ce mi-a scăpat din mână o cană, în bucătărie. Fiindcă e și ăsta un motiv perfect rezonabil pentru atacuri de panică, dacă nu știați. Până atunci, anxietatea mă însoțise ca un fel de zumzet constant de fundal; acum, zumzetul creștea în intensitate. Atacurile de panică sunt o minunăție, nu alta: nu au niciun sens, sunt absolut stupide și ar trebui interzise.[7] În calitate de ființă umană înzestrată cu rațiune, am dedus imediat că sufeream un infarct și că o să mor singur, pe podeaua bucătăriei. Deja vedeam polițiștii găsind cana spartă și presupunând că fusesem ucis prin lovire cu un obiect contondent, și anume cu un recipient din ceramică pentru băuturi din colecția *Micul meu ponei*[8]. Apoi se vor gândi că eram un *brony* (unul dintre indivizii aceia care vor să și-o tragă cu căluți din desene animate; nu căutați cuvântul pe Google la birou — de fapt, mai bine nu-l căutați deloc!). Toate astea îmi treceau prin cap în timp ce zăceam chircit pe podea, șuierând ca o saltea pneumatică sub presa hidraulică, cu inima bătându-mi atât de iute, încât așteptam să-mi sară din piept ca un extraterestru (ca în *Alien*, nu ca în *Meciul secolului*).

După vreo cinci minute de gânduri despre moarte, oscilând între împăcare cu soarta și furie pentru situația incomodă în care mă aflam, am reușit să-mi controlez respirația, inima și-a încetinit la loc ritmul și m-am îndreptat de spate, dar fără să mă ridic încă de pe podea. Mă durea pieptul de la efortul colosal depus de plămâni. Fiind primul meu atac de panică, nu știam ce naiba se întâmplase. Ca un bou ce sunt, nevrând să împovărez pe nimeni cu problemele mele de sănătate, am făcut ceva ce vă rog să nu faceți niciodată: mi-am verificat simptomele pe internet. După vreo 16 diagnostice care-mi spuneau că am o tumoare pe creier, alte cinci care ziceau

că am paraziți cerebrali și unul care zicea că am intrat în travaliu, am găsit și site-ul NHS, rețeaua noastră națională de sănătate, care are o pagină dedicată atacurilor de panică. „Atacul de panică are loc atunci când corpul este supus unei avalanșe de simptome psihice (mintale) și fizice intense.“ Păi, minunat!, înseamnă că eu nu avusesem un atac de panică, fiindcă oamenii normali nu au așa ceva pentru simplul fapt că au scăpat o cană din mână, ci doar dacă le ticăie o bombă cu ceas sub nas și nu știu dacă să taie firul roșu sau pe cel verde — sau alte situații cu nivel echivalent de stres.

Următorul meu atac de panică a survenit în metrou, la ora de vârf. Deși a fost la fel de neplăcut, măcar înțeleg de ce ar avea cineva un atac de panică în metrou — în orice caz, e mai ușor de înțeles decât unul care apare după ce ai scăpat o cană din mână. Nu mi-a plăcut niciodată transportul în comun: e prea zgomotos, prea înghesuit și e plin de oameni, iar oamenii sunt în general groaznici. Metroul aglomerat de joi seara, la ora de vârf, ocupă locul trei în topul situațiilor pe care le detest cel mai mult. (Locul doi e ocupat de înmormântări. De ce? Fiindcă înmormântările sunt... înmormântări, ce să mai spun? Iar pe locul întâi se află un bar în care am intrat să beau în liniște o bere, ca să descopăr că se difuza nu știu ce meci important la TV și acum trebuia să îndur entuziasmul derutant creat de un sport pe care nu-l înțeleg.) Cum aveam al doilea atac de panică, am crezut că știu ce să fac. Mi-a venit în minte zicala americană „Doar nu e primul meu rodeo“, apoi m-am gândit că numai cei care au asistat măcar o dată la un rodeo ar avea dreptul să o folosească, de fapt, ceea ce mi se pare frustrant, pentru că e o zicală bună, dar pe mine nu mă atrage deloc ideea de a participa la un rodeo. Din nou, o reacție calmă și rațională, după cum vedeți. Am țâșnit în viteză din vagonul haotic, lovindu-mă de câțiva navetiști nevinovați și de cel puțin trei turiști spanioli[9] și m-am așezat pe o bancă de pe peron,

încercând să-mi potolesc respirația. Dacă vrei să sperii lumea din mijloacele de transport în comun, atunci cea mai bună idee e să alergi ca apucatul spre ieșire, asudând mai abitir decât un DJ de la BBC care își aude numele la știri pentru prima dată în 15 ani și țipând ca o găină prinsă într-o betonieră. După ce au trecut cele cinci minute de isterie confuză și durere irațională în piept, am revenit la normal. Mă rog, la varianta mea de normal.

Al treilea atac de panică m-a lovit într-un bar aglomerat, unde ieșisem cu soția. Ce poate fi mai romantic la o cină în oraș decât ca soțul să aibă o cădere nervoasă în fața ta, în timp ce la masa de alături se beau shot-uri de Sambuca flambată? Zgomotul, mulțimea, tot ce se întâmpla în barul acela mi s-a părut prea mult. După seara aceea, am început să am câte un atac de panică la câteva săptămâni. Am căzut iarăși în obiceiul de a nu ieși din casă, copleșit de teama insuportabilă că absolut orice fleac, indiferent cât de minuscul sau de bizar, mi-ar putea declanșa un alt atac de panică. Simțeam că mintea mi se face din nou țăndări.

Singurul lucru care mă ajută să mă simt cât de cât normal în lumea asta e cititul despre experiențele altor persoane care suferă de aceleași probleme, despre felul în care fac ele față — asta a fost și rămâne o formă de terapie pentru mine. Știu că nu sunt singurul om căruia propria minte încearcă să-i pună piedică la fiecare pas, și asta mă ține pe linia de plutire. Așa am descoperit binefacerile internetului.

Nu mă gândisem până atunci la internet ca la o sursă de soluții pentru problemele mele psihice, nici nu mi-am imaginat că internetul m-ar putea ajuta. Pentru mine, internetul era doar o adunare de oameni în care fiecare țipa „NU!“ către ceilalți, în afară de unul, care stătea ascuns într-un colț și se uita la filme porno. Dar mi-am petrecut orele de insomnie — anxietatea nu te lasă să dormi; e ca un nou-născut, dar fără caca în scutec și cu mai mult vin roșu — citind articole despre sănătatea mintală. Am postat

despre problemele mele pe Twitter și nu mi-a venit să cred câte răspunsuri am primit. Simplul fapt că cineva spunea că trece prin aceleași trăiri, iar altcineva mă asigura că o să fie mai bine, cu timpul, a fost o mare ușurare pentru mine. Am vorbit despre depresia și anxietatea mea și lumea mi-a răspuns, scriind despre propriile probleme, făcând schimb de experiențe, astfel încât nu m-am mai simțit atât de singur în necazul meu.

Comunicarea e vitală în gestionarea problemelor de sănătate psihică. Dacă reușim să vorbim despre ele, le putem normaliza și nu ne mai simțim ca niște outsideri. E deja destul de epuizant să trăiești cu anxietatea, nu mai ai nevoie și de povara singurătății. Anxietate înseamnă o permanentă admonestare a propriei persoane, senzația constantă că nu faci suficient și că nu ești în stare să îndeplinești sarcini pe care cei mai mulți oameni le realizează fluierând — de aceea e vital să știi că nu ești singurul care se simte așa. Nu pot să spun că m-am „vindecat“ de anxietate, nici nu cred că astfel de afecțiuni pot să dispară în mod miraculos, dar cred că putem învăța să coabităm cu ele, să dăm volumul mai încet. Am și acum atacuri de panică, mă îngrozește în continuare gândul de a ieși din casă și de a mă întâlni cu alți oameni, dar nu mă mai feresc. Cartea de față nu pretinde să vă vindece, nici nu e o carte de dezvoltare personală sau un foarte lung discurs motivațional ambalat în metafore ireverențioase, ci e o carte despre cum puteți începe să aveți grijă de voi, o carte care vă amintește că puteți trece cu bine peste asta.

E un simplu ghid de supraviețuire.

2.

GHID DESPRE ANXIETATE PENTRU ÎNCEPĂTORI (*sau* Știință, Hugh Grant și mumini)

— Azi n-a fost așa de rău, nu?

— Păi...

— Hai, recunoaște! N-a fost rău.

— Propun să ne gândim la asta câteva ore, sunt sigur că vom descoperi vreo tâmpenie majoră pe care ai făcut-o azi.

— Chiar trebuie?

— Absolut.

Primele reflecții privind tulburările psihice îi aparțin lui Aristotel, care le-a numit „boli sufletești". Kierkegaard considera că anxietatea este o stare naturală — dacă viețile noastre ar fi complet predeterminate, nu am mai avea nicio grijă. În felul lui derutant de danez, a afirmat: „Anxietatea este senzația de amețeală dată de libertate." Luptând chiar el cu anxietatea, Freud a declarat că „e o stare greu de înțeles"; pe de altă parte, Freud a încercat să se trateze cu cantități uriașe de cocaină, deci poate că viziunea lui nu e tocmai utilă aici...

Potrivit celor mai recente statistici, 18% din populația SUA[10], respectiv 13% din cea a Marii Britanii suferă de o formă de anxietate. Deși se știe că una din patru persoane se va confrunta cu o tulburare psihică la un moment dat în viață, depresia, anxietatea, tulburarea obsesiv-compulsivă, sindromul de stres posttraumatic sunt privite toate ca slăbiciuni de ochii omniprezenți ai opiniei publice. Uneori e dificil să faci diferența

între stereotipurile despre sănătatea mintală și realitatea acestor afecțiuni. Ne putem face o idee despre ce presupun chiar dacă nu trecem prin ele noi înșine, dar dacă cultura populară nu va oferi o imagine realistă asupra lor, stereotipurile vor circula în continuare. Depresia nu e un sentiment romantic de melancolie, care se poate vindeca dacă pornești prin lume și te îndrăgostești de un barman francez pe nume Jean-Luc, cu pectorali lucrați și pieptul păros... scuze, am luat-o pe arătură. Ah, da, nici tulburarea obsesiv-compulsivă nu se rezumă la a porni și a opri de 17 ori un întrerupător electric când părăsești o încăpere sau la nevoia de ordine. Sindromul de stres posttraumatic nu se declanșează neapărat când privești un ventilator din tavan care brusc începe să sune ca elicea unui elicopter, iar anxietatea nu e cel mai bine descrisă printr-un personaj simpatic jucat de Hugh Grant care își găsește greu cuvintele și e adorabil de stângaci. Portretizările tulburărilor mintale sunt pline de clișee din cauză că realitatea e incomodă. Sigur că lumea preferă să vadă un Hugh Grant care se bâlbâie și roșește mai degrabă decât un Hugh Grant care nu poate ieși din casă șase săptămâni la rând și se teme de spații deschise. Dar înainte să ne pierdem în vârtejul demascării efectelor nocive ale comediilor romantice din anii ’90 asupra omenirii, haideți mai bine să revenim la oile noastre.

Anxietatea se năpustește asupra minții în diverse forme: tulburare de anxietate generalizată, tulburare obsesiv-compulsivă, anxietate de separare, diverse fobii, anxietate socială... lista e lungă. Se zvonește că, dacă reușești să colecționezi toate formele de anxietate posibile, vei primi o scrisoare de felicitare din partea Reginei. În Regatul Unit, opt milioane de persoane suferă de o formă de anxietate sau alta, în orice moment. Asta înseamnă suficienți oameni cât să umpli 100 de stadioane, deși probabil că nu i-ai putea duce acolo, fiindcă stadioanele sunt prea zgomotoase și aglomerate, într-un cuvânt, teribile pentru oricine suferă de

anxietate. Pentru mintea anxioasă, orice fleac poate deveni un declanșator. Nu există nicio logică; fiecare percepe pericolul în altă formă, astfel că fiecare trăiește anxietatea diferit. Deși este o boală comună, se manifestă în moduri unice. Atât de unică, încât nu există un remediu universal care să le fie de folos tuturor celor opt milioane de persoane. După mulți ani de experimente, am tras concluzia că cel mai bun remediu pentru mine este format în proporție de 60% din medicație zdravănă, restul de 40% constând în ignoranță și încăpățânare. E important să înțelegem că ceea ce funcționează pentru o persoană rareori dă rezultate în cazul alteia. Drumul către „normalitate“ e pavat cu încercări și erori și e foarte posibil ca erorile să fie cele mai frecvente.

AVERTISMENT: Următorul paragraf este un ghid rudimentar de știință a anxietății. Voi reveni mai târziu cu detalii — și voi discuta despre asta cu un om de știință în toată legea — dar, deocamdată, aș vrea să vă faceți o idee generală despre varza catastrofală din mintea anxiosului.

Centrul cerebral al pericolului este amigdala: ea ne menține vigilenți și conștienți de ceea ce se află în jurul nostru. E o parte anatomică foarte importantă, dar, așa cum se întâmplă cu cele mai multe lucruri, uneori ne poate face multe mizerii, fără niciun motiv. De-a lungul evoluției speciei, amigdala ne-a fost vitală pentru supraviețuire. Cu ajutorul ei am evoluat de la oameni ai peșterilor la monștrii îmbrăcați în blugi strâmți și obsedați de Netflix care suntem astăzi. Când verișorii noștri din caverne căutau fructe de pădure sau încercau să nu se lase mâncați de vreun marsupial gigantic, amigdala era cea care îi salva. Când ne gândeam ce haios ar fi să ne băgăm nasul în foc sau să gâdilăm un mamut sub coadă, ea era cea care țipa: „NU FACE ASTA, TEMBELULE!“. Amigdala ne-a învățat bunul-simț. Fără ea, la

vederea unui tigru care ne privea din cealaltă parte a savanei cu balele curgând, ne-am fi scărpinat în cap fără să știm ce să facem. Datorită amigdalei, știam că trebuie să fugim mâncând pământul dacă nu voiam ca tigrișorul să se joace cu măruntaiele noastre.

Odată cu trecerea secolelor, pericolele care ne amenință existența s-au schimbat: au apărut spectrul războiului, bolile, moartea prematură, colapsul financiar... Într-un timp foarte scurt, panica provocată de atacurile tigrilor a fost înlocuită de groaza că vom primi mesajul „Fonduri insuficiente“. Amigdala noastră a fost cam ticăloasă la faza asta. În loc să țină pasul cu progresele societății umane, care au înlăturat cele mai multe amenințări ancestrale, ea vede același nivel de pericol în orice loc nou; fiindcă am fost obișnuiți să fugim de animalele de pradă, ea consideră că trebuie să determine reacții emoționale și fizice echivalente și atunci când ne aflăm într-un metrou plin. Când simte prezența unui pericol (tigru sau aglomerație la metrou... e totuna), indiferent ce formă ia acesta, amigdala răcnește: „ĂSTA E MOMENTUL MEU!“ și ne inundă corpul cu cortizol și adrenalină, substanțe eliberate de glandele suprarenale. Adrenalina încordează mușchii, mărește ritmul cardiac, declanșează transpirația — toate schimbările fiziologice de care avem nevoie pentru a o lua imediat la fugă. Cortizolul acționează în mod similar, dar se ocupă de tensiunea arterială și de metabolism în situațiile stresante sau periculoase. În același timp, creierul nu mai produce serotonină, un neurotransmițător care reglează dispoziția. Nivelurile ridicate de serotonină generează bună dispoziție, iar cele scăzute, o dispoziție proastă — de aceea, nivelul redus de serotonină este echivalat cu depresia. Așadar, în timp ce corpul se află în starea *luptă sau fugi* (inima bate nebunește, cortizolul se revarsă în sânge precum șampania în pahare la un congres al Partidului Conservator britanic pe tema

austerității, nivelul de serotonină e la pământ, la fel ca moralul conservatorilor — dar gata cu analogiile despre conservatori)... intrăm în panică, încercăm să înțelegem ce pericol ne paște, ne sufocăm de frică, iar asta e sursa anxietății. E o gafă evoluționistă, o reacție excesivă care ne-a permis odinioară să devenim specia dominantă, dar care în prezent nu face decât să ne răpească unora dintre noi capacitatea de a-i privi pe ceilalți în ochi.

Ca să vedeți că nu inventez nimic și chiar sufăr de prostia asta de tulburare, o să vă spun ce-mi trece acum prin tărtăcuță.

Doar să trag o dată aer în piept... Bun, putem începe.

Am reușit să câștig, la loteria anxietății, următoarele: tulburare de anxietate generalizată, anxietate socială, anxietate de separare, insomnie, dermatofagie (rosul pielii degetelor) și o fobie complet irațională de mumini. Nu glumesc. Urăsc din toată inima muminii. Să lăsăm deocamdată la o parte automutilarea prin rontăirea degetelor și să ne concentrăm pe nemernicii ăștia de hipopotami albinoși și ciudați. Mulți dintre cunoscuții mei se amuză pe seama fricii mele de mumini, spunând că nu se poate să fiu „chiar atât de bizar“, ceea ce nu face decât să demonstreze ce puțin mă cunosc ei de fapt. Să nu vă faceți nicio iluzie: sunt extrem de ciudat. De exemplu, mă plimbam odată prin cartierul Notting Hill cu soția, când am zărit un mumin uriaș în vitrina unui magazin. Am luat-o la fugă. Dacă e să analizăm situația din perspectiva dilemei *luptă sau fugi*, aș zice că am avut o reacție foarte violentă de fugă. Creierul meu a văzut ceva ce i s-a părut a fi periculos și cea mai rezonabilă reacție a fost să dicteze o goană nebună pe strada aglomerată. De parcă asta nu era de ajuns, stilul meu de alergare ar putea fi cel mai bine asemuit cu mișcarea unei girafe drogate cu ketamină care s-a trezit brusc pe un patinoar.

Pentru cei care nu știu ce sunt muminii: e denumirea colectivă pentru personajele unei serii suedeze de cărți pentru copii, care

au fost adaptate într-un serial de animație inventat de Satana ca să ne chinuie și să pedepsească întreaga omenire pentru păcatele ei. Frica mea irațională a apărut după ce am văzut un episod intitulat „Muma sloiurilor“ în copilărie. Era vorba de o ființă terifiantă, care apărea în depărtare când personajele principale priveau pe fereastră. De fiecare dată când trăgeau draperiile și apoi le dădeau iar la o parte, Muma sloiurilor era tot mai aproape. Nu mi-am revenit niciodată din spaima de atunci. Ar trebui să dau în judecată pe cineva pentru tărășenia asta, dar mă reține ceva: presupun că firma care produce serialul mi-ar achita daunele sub formă de obiecte promoționale — adică plușuri în formă de mumini! — și creierul meu începe să plângă la gândul ăsta. Teama de unele personaje din desene animate se numește *kyrofelonoshofobie* (încearcă să spui asta de trei ori, repede, când ești beat) — iar eu am o formă unică. Deși am căutat ceva vreme pe internet, nu am găsit pe nimeni care să aibă o fobie severă de mumini, așa că încercarea mea de a organiza un grup de sprijin a murit în fașă. Toate anxietățile noastre sunt individuale; fiecare e un pic ciudat în felul lui, fie că se teme de șerpi, păianjeni, responsabilitate sau desene animate din anii ’80. Tocmai de aceea nu există panaceu, nu avem o pastilă care să vindece pe toată lumea. E important să sesizăm diferența dintre frică și fobie: frica de șerpi sau de păianjeni, de pildă, este rezonabilă. Știm că sunt periculoși, așa că este absolut rațional să ne ferim de ei. Fobia de păianjeni, în schimb, este altceva. Una e să fii îngrozit dacă vezi că ai o văduvă-neagră pe umăr — teamă rațională, pentru că reprezintă un pericol real — și alta e să fii îngrozit de un păianjen banal pe care-l zărești pe peretele din cealaltă parte a camerei: teama asta e irațională, pentru că păianjenii comuni nu au ce să-ți facă, își văd de treaba lor, lasă-i în pace. Majoritatea fobiilor sunt simple mecanisme de apărare. Ne putem teme de rechini, fiindcă

sunt animale masive, cu dinți uriași și știm din filme că mănâncă oameni (un memento important aici: rechinii nu halesc oameni chiar așa de des, se tem de noi mai mult decât ne temem noi de ei, ceea ce înseamnă că e posibil să sufere și rechinii de anxietate!); sau ne putem teme de înălțimi, fiindcă înălțimile — sau, mai exact, căderile de la înălțime — ne pot fi fatale. Dar atunci când avem o fobie complet irațională, putem fi siguri că amigdala face pe nebuna. Muminii nu prezintă niciun pericol; e aproape imposibil ca un mumin să-mi facă rău la nivel fizic, poate doar dacă vreo statuie uriașă de mumin cade peste mine sau ceva de genul — bine că m-am gândit la posibilitatea asta, acum n-o să mai pot închide ochii câteva SĂPTĂMÂNI! Așa îi privește însă creierul meu, face legătura între imaginea lor și o experiență înfricoșătoare sau traumatizantă din copilărie și se asigură că sunt pregătit de înfruntare data viitoare când îi văd. E de-ajuns să te sperie un mumin o dată, iar data viitoare creierul tău se va asigura că ești gata s-o iei la sănătoasa băgându-ți corpul în priză. E logic. E foarte aiurea, dar e logic.

Să trecem la anxietatea socială, una dintre cele mai răspândite afecțiuni. Simplu spus, se referă la teama resimțită față de orice situație socială. Știu, e complicat, dar vă rog să aveți puțină răbdare cu mine. Sunt șanse mari să recunoașteți câteva dintre ciudățeniile pe care le voi prezenta în partea care urmează, unde nu mai vorbim despre mumini, așa că haideți să vedem ce forme minunate de anxietate ați putea avea!

În primul rând, să recunoaștem că oamenii sunt groaznici. Pe bune, așa suntem. Toți. Ați ieșit vreodată în lume? E plin de ființe umblătoare din carne, care se urmăresc unele pe altele în încercarea de a se împerechea, pentru a produce și mai multe ființe umblătoare din carne, iar ciclul continuă până la ora închiderii crâșmelor, apoi o ia de la început a doua zi dimineața.

Nu aș pune semn de egalitate între anxietatea socială și mizantropie. Dacă ești mizantrop, înseamnă că eviți să interacționezi cu ceilalți prin propria decizie, nu din cauza fricii. Mizantropia are la bază aroganța, în timp ce anxietatea socială este consecința unei groaze. Marea problemă e că persoanele care suferă de anxietate socială sunt confundate uneori cu mizantropii. Invoci pretexte pentru a nu ieși în societate[11], îți vine greu să discuți cu ceilalți, gândul că ai putea deveni subiectul unei conversații îți dă fiori, ieșirea din zona ta de confort îți provoacă panică. Aceste emoții nu au nimic de-a face cu aroganța, dar cineva care nu le înțelege le poate confunda cu ea.

De când a intrat în atenție anxietatea socială? Dacă e să o comparăm cu tulburarea de anxietate generalizată, anxietatea socială pare să fie o afecțiune relativ nouă. A fost menționată pentru prima dată în 1968 în *Manualul de diagnostic și clasificare statistică a tulburărilor mintale* (sau DSM, supranumit adesea Biblia bolilor psihice), sub denumirea de „frici sociale“, care a fost înlocuită cu „fobie socială“ în ediția DSM 3, din 1980. E posibil ca anxietatea socială să fi fost recunoscută doar recent (în ultimele secole) din cauză că centrul nostru cerebral care semnalează pericolele nu poate să facă față lipsei de amenințări grave sau „reale“ din viața modernă; mintea intră în panică și creează pericole pentru a umple golul lăsat de vechile amenințări.

Aventurile mele pe tărâmul anxietății sociale au apărut doar în ultimii trei ani. Înainte, eram sociabil. Ieșeam frecvent în pub, îmi plăcea să întâlnesc persoane noi, mă delectam cu rolul de bufon al găștii mele, știind că mă pricep să-i amuz pe ceilalți. Acum, de-abia dacă reușesc să stau 15 minute într-un pub împreună cu amicii, că mă și trezesc căutând căi de evadare, nu vorbesc mai deloc, evit să spun glume de teamă că nu va râde nimeni sau că voi fi în centrul atenției, iar dacă spun totuși ceva e doar ca să distrag

atenția de la mine. Știu că las o impresie de bădărănie, dar nu am ce să fac: într-un bar zgomotos, în care oamenii țipă unii peste alții, îmi încleștez degetele pe halba de bere și simt că măruntaiele îmi iau foc, iar inima stă să să-mi sară din piept, așa de repede bate.

Unul dintre psihoterapeuții mei mi-a spus că panica provine din lipsa de încredere în mine, că atunci când vorbesc cu cineva simt că voi părea plictisitor și lipsit de umor, că celorlalți nu le place compania mea. E adevărat. Am impresia că orice persoană cu care intru în contact nu poate să simtă decât dispreț pentru mine. Singurul mecanism de apărare găsit în fața acestei panici e să vorbesc cât mai puțin. Dacă nu spun nimic, nu pot fi judecat, ceilalți nu se vor prinde că sunt o catastrofă de om, plicticos și complet neamuzant, așa cum mă simt. Totul se rezumă la frică. Frica de a fi considerat nedemn de compania celorlalți, frica de a mă face de râs, frica de a dezamăgi. Anxietatea socială ar putea fi o prostie teribilă creată de o amigdală subevoluată sau un mecanism de apărare, un refugiu pentru minte generat de procese chimice din creier. Întrucât în lumea reală ne confruntăm acum cu mai puține pericole, mintea noastră încearcă să compenseze protejându-ne de amenințări nou-create, înlocuind ancestralele pericole fizice cu unele care ne amenință personalitatea, reputația, imaginea de sine.

Următoarea pe lista mea este tulburarea de anxietate generalizată, un termen colectiv, care subsumează o mulțime de probleme psihice. Anxietatea este universală și individuală deopotrivă, căci fiecare dintre noi este anxios la un moment sau altul din viață. Apare de obicei în situații stresante: o consultație medicală, un interviu de angajare, prima întâlnire cu părinții partenerului sau partenerei de viață, adică genul de interacțiuni pe care am prefera să le evităm, dar pe care suntem nevoiți să le trăim. Sentimentul de neliniște și îngrijorare este modul în care

reacționează psihicul la situații stresante, și e normal. Diferența dintre anxietatea moderată și cea severă constă în excesul de analiză a scenariilor posibile. O persoană cu anxietate moderată își spune: „Sper să le fac impresie bună viitorilor socri, am emoții“, în timp ce anxietatea severă te face s-o iei razna: „Doamne Dumnezeule! Ai grijă ce faci! Să nu ți se facă rău când intri pe ușă, să n-o lovești din greșeală pe maică-sa! Ce prostii sunt astea, ce-ți veni? Nu contează! Aoleu, oare am spus toate astea cu voce tare? De ce transpiri în halul ăsta? Ai lovit cumva din greșeală câinele? Ce te-a apucat să vorbești despre politica Chinei din anii ’70? Spui numai tâmpenii, revino-ți!“.

Tulburarea de anxietate generalizată este una dintre cel mai frecvent diagnosticate forme de anxietate în societatea modernă. E un termen generalist care descrie ce se întâmplă atunci când mintea încearcă să facă față unui număr mare de stimuli negativi în același timp. Situații absolut normale se transformă repede în încercări teribile, care exercită o mare presiune asupra individului. Naveta cu mijloacele de transport public devine o corvoadă, conversația un coșmar, începi să te detești și să cazi victimă propriei gândiri absurde. Trec cinci ani și ești un pustnic care stă ascuns în fortul de perne construit în apartamentul său vraiște și comunică cu semenii lui doar prin Twitter sau mișcând brațele ca un agent de circulație la fereastră, într-o „discuție“ cu un vecin din blocul de vizavi. Credeți că exagerez? MĂ BUCUR. Înseamnă că începeți să înțelegeți cum îmi funcționează mintea, suntem pe aceeași lungime de undă. După cum am menționat anterior, tulburarea de anxietate generalizată înseamnă, din punct de vedere chimic, exces de cortizol și adrenalină și deficit de serotonină. Te face să vezi pericole pretutindeni, în timp ce mintea intră în modul „ecran albastru“, ca un laptop de doi bani cumpărat din târgul de vechituri.

Următorul cadou din lista mea este anxietatea de separare. Mintea anxioasă se simte liniștită doar în zona sa de confort, în situațiile familiare și sigure. În 9 cazuri din 10, asta înseamnă patul. E o zonă asupra căreia avem control, de aceea ne simțim confortabil și în siguranță acolo. Am petrecut multe dintre ceasurile mele anxioase cuibărit în pat, înconjurat de pateuri, urmărind ore în șir seriale americane slabe despre oameni arătoși care se trezesc în situații în care oamenii arătoși nu se prea trezesc de obicei. Pentru anxioși sunt importante constantele. Un spațiu stabil, neschimbat, pe care îl regăsim în aceeași stare ori de câte ori ne întoarcem la el. Anxietatea de separare este senzația că ai fost smuls din acest refugiu. Indiferent că e vorba de un loc sau de o persoană, anxietatea apare atunci când siguranța devine brusc nesiguranță.

Anxietatea de separare se manifestă cel mai frecvent în relația dintre mamă și copil. Întrucât mama este o constantă în viața copilului, perioadele prelungite de separare produc suferință. Separarea de mamă reprezintă, desigur, o parte importantă a maturizării, ne permite să devenim independenți și să ne plătim singuri impozitele și alte alea. Cu toate acestea, se consideră că separarea de mamă se află la originea anxietății de separare manifestate la adulți; la fel ca în cazul fobiilor, creierul își amintește un eveniment traumatizant și se străduiește să evite repetarea acestuia. Cunoaștem cu toții cupluri în care partenerii nu pot să facă nimic unul fără celălalt, dar îl vom lăsa pe Freud să se ocupe de ele. În general, adulții trec cu bine peste separarea de mamă (doar dacă nu cumva ai un pic de Norman Bates în tine, caz în care cartea de față s-ar putea să nu fie suficientă pentru a te ajuta să înțelegi problema, așa că îți recomand un psihoterapeut bun sau un barman înțelept) și învață să se împace cu o oarecare doză de nesiguranță în viață. Însă, dacă mintea nu reușește să funcționeze normal decât într-un anumit scenariu, atunci când

scenariul respectiv devine incert, mintea intră în panică, nu mai funcționează corect, se blochează — pentru că așa e mintea omului, toantă.

În cazul meu, anxietatea de separare e legată de rutinele mele. Dacă sunt în interiorul rutinei, sunt liniștit. Planific diverse lucruri, cu meticulozitate și în cele mai mici amănunte. Dacă rutina se schimbă, apare nesiguranța. Știu că sună mai degrabă a tulburare obsesiv-compulsivă (o altă formă de anxietate, poate chiar mai severă), dar refuz să mă număr printre cei care bagatelizează o tulburare psihică serioasă spunând „Da, sunt un pic obsesiv-compulsiv". Dacă îți vine să spui asta, înseamnă că nu ești obsesiv-compulsiv, ci pretențios sau ordonat. Una e să îți mențiii camera curată și ordonată, și alta e să suferi de o serie de ticuri fizice și emoționale care îți dau viața peste cap, declanșate în moduri absurde și pe care nu le poți stăpâni.

Revenind la mine, orice modificare a rutinei și orice neprevăzută în planul meu pot duce la anxietate și uneori la atacuri de panică. De exemplu, plec de acasă la aceeași oră în fiecare dimineață și merg pe jos până la metrou; știu exact unde să stau pe peron în așa fel încât, odată urcat și ajuns în stația London Bridge, unde trebuie să schimb linia, ușa să se deschidă în dreptul pasajului care leagă peroanele. Cunosc incredibil de bine rutele metroului londonez, așa că mă pot descurca în caz că sunt nevoit să fac vreun ocol, dar într-o dimineață am auzit în difuzoare anunțul „Din cauza aglomerației, acest tren nu va opri la stația London Bridge". Nu-i nimic, mi-am zis, pot să schimb linia la Waterloo, nu pierd mai mult de cinci minute. Am simțit că mi se accelerează bătăile inimii, dar mi-am controlat respirația și mi-am pus căștile la loc. La Waterloo, însă, a venit un nou anunț: „Stația Waterloo nu are acces la linia de nord, din cauza unei căderi de semnal. Vă rugăm să căutați o rută alternativă". În clipa aceea, mintea mea a luat-o razna și în creier mi-a scrâșnit sunetul acela cu efect comic

al zgârierii unui disc. Planul inițial picase, acum pica și planul de rezervă. Am ieșit din vagon și m-am așezat pe o bancă de pe peron, respirând greu și simțind cum îmi crește tensiunea, închizând și deschizând disperat degetele în palme în încercarea de a mă concentra pe ceva din exterior. Așa se manifestă anxietatea de separare: este o teamă irațională care te face să arăți ca un pinguin în hiperventilație, eșuat pe un peron de metrou la ora de vârf.

Am ajuns și la insomnie. Nu e o formă de anxietate propriu-zisă, ci un efect secundar frecvent al acesteia. Dacă vă luptați de ceva vreme cu anxietatea, atunci sigur vă numărați printre cei care simt că somnul e pentru fraieri. Eu, cel puțin, cu gândul ăsta mă consolam la ora 3:00 noaptea, în timp ce căutam pe internet istoria marelui război australian împotriva păsărilor emu[12]. Din cauza minții mele, care refuza să închidă taraba, căzusem din nou într-un puț din Wikipedia. Mă simțeam obosit aproape constant în timpul zilei, mă târam spre serviciu greoi și amețit, într-o epuizare aparent autoimpusă. Când ajungeam acasă, îmi promiteam că voi adormi devreme. Dar mă trezeam inevitabil zăcând în pat, cu ochii în tavan, cugetând la cele mai absurde dileme: „Oare câinii gândesc în lătrături?“, „Unde m-aș duce dacă aș putea să zbor?“, „Dacă moare o jucărie din *Povestea jucăriilor*, oamenii nu ar observa, pentru că jucăriile stau tot timpul nemișcate când intrăm noi în cameră; dar oare celelalte jucării și-ar da seama? Ar urmări cu groază cum oamenii se joacă cu cadavrul unuia dintre prietenii lor, fără să poată face nimic?“. Aveam două opțiuni: fie continuam să reflectez la aceste problematici abstracte, fie mintea îmi era invadată de nostalgie, ducându-mă în vizită la toate lucrurile jenante pe care le-am comis. Minunat! Pe lângă faptul că retrăiești rușinea la prima mână și la a treia în același timp, zaci în pat ore întregi răsucind

în minte fiecare scenariu posibil care s-ar fi produs dacă vreun mic element al poveștii ar fi fost diferit.

Nu știu de ce, dar creierul meu anxios se activează noaptea. Au trecut uneori luni de zile în care dormeam două ore pe noapte. A început să mi se zbată un ochi din cauza nesomnului; vă imaginați cum arată cineva care încearcă să țină o prezentare la birou în starea asta: pare că le face cu ochiul colegilor, ca un smintit! Insomnia nu e așa de *cool* cum o prezintă filmul *Sala de lupte*. Nu ai parte de niciun prieten imaginar cu care să deschizi o afacere cu săpun (îmi pare rău dacă n-ați văzut filmul și v-am trădat acțiunea, dar pelicula a fost lansată acum 100 de ani, așa că nu prea aveți scuze). Insomnia te transformă într-o epavă. Sau devii și mai epavă decât erai înainte. Singurul avantaj la care mă pot gândi — dacă vă atrage ideea — e că puteți arăta ca un Christopher Lee sfrijit de prin anii ’80. Am încercat de toate: meditație, evitarea oricăror ecrane (TV, telefon, laptop) câteva ore înainte de culcare, pentru a scăpa de stimuli, rădăcină de valeriană, arome pulverizate pe pernă, care îți amintesc de casa bunicii și cică ar trebui să te relaxeze — până am ajuns la un medic foarte de treabă, care mi-a prescris somnifere. Dar și acestea au venit cu un dezavantaj: cum nu mai eram obișnuit cu reprize lungi de somn, mă simțeam acum foarte dezorientat în timpul zilei. Somniferele și-au făcut treaba câteva luni, până când organismul s-a dedat cu ele, dar în lunile acelea am dormit ca un bebeluș. Analogia asta mi se pare aiurea, fiindcă, deși nu știu prea multe despre copii, știu că bebelușii nu dorm toată noaptea liniștiți. Ba dimpotrivă, toți părinții proaspeți pe care-i cunosc arată așa cum arătam eu când aveam insomnii. Lăsând însă zicalele clișeizante la o parte, să reținem că am reușit să dorm cu ajutorul medicamentelor și al alcoolului consumat până cădeam lat, deși metoda asta nu era totuși de mare succes.[13]

Ultimul ingredient important din cocteilul meu de anxietate este dermatofagia (sau, în varianta cea mai simplă, onicofagia — rosul unghiilor). Îmi rod unghiile de când mă știu; mama a încercat să mă dezvețe dându-mi unghiile cu lacul acela care avea gust de explozie chimică într-o hazna, dar degeaba. Când am mai crescut și anxietatea m-a copleșit, am început să-mi rod pielea din jurul unghiilor — cum acestea erau deja retezate în mare parte de verva mea demnă de o rozătoare, pielea era următorul pas logic. Ori de câte ori mă simțeam incomod sau stânjenit, îmi rupeam cu dinții pielea degetelor, până la sânge. Sfârtecam mai multe straturi dermice, văzând cum se schimbă culoarea din roșu în purpuriu și apoi în roz pal. Când curgea sânge, mușcam și mai tare. Durea, dar creierul meu alunga durerea; e un mecanism de coping masochist. Ani la rând am avut degetele bandajate sau acoperite cu plasturi și inventam tot felul de explicații: „Un mic accident la birou“, „Mi-am prins degetele cu portiera“, când realitatea era că aveam apucături de automutilare. Nu fac deloc asta când sunt liniștit; mama știe deja în ce pasă sunt pur și simplu studiindu-mi degetele. Dacă sunt netede și fără urme, știe că sunt bine, iar dacă vede răni mă întreabă cum mă simt. Pe cele mai multe degete mi-au rămas urme permanente. Degetul mare de la mâna dreaptă nu mai are încrețitura de la articulație, mi-am ros pielea de atâtea ori, încât am rămas cu un cârnăcior neted și urât care iese din palmă. Anxietatea se manifestă în plan fizic în moduri bizare, întotdeauna masochiste: smulgerea părului (numită științific tricotilomanie), insomnii constante, mișcări convulsive și frisoane sau chiar automutilare. Exact asta am făcut și eu: m-am autovătămat, doar că nu în sensul clasic.

Pentru cineva cu atâtea forme de anxietate, am fost totuși scutit de câteva dintre cele mai comune fobii. Nu mă tem să zbor cu avionul, dar stresul așteptării în aeroport mă terorizează. Mă simt în siguranță în spații mici (dacă aș avea destulă energie și

motivație ca să construiesc un fort din perne, aș petrece mult timp acolo), îmi plac mult și spațiile vaste atâta timp cât nu sunt pline de lume. Păianjenii? N-am nicio problemă cu ei. Șerpii? Sunt doar niște gâturi lungi cu capete, nu mă deranjează. Muminii? Asta e altă mâncare de pește, dar am vorbit deja despre ei. Bizara iraționalitate a anxietății o face atât de greu de înțeles și încă mai dificil de diagnosticat. Dacă ești anxios, familia și prietenii reacționează cel mai adesea prin îndemnuri de a nu mai exagera sau de a nu face scene. La care ar trebui să răspundem, în mod normal: „Nu fac nicio scenă, tu reacționezi aiurea, pentru că nu înțelegi gravitatea situației. E prea multă lume aici. E un zgomot asurzitor. Tipul de colo miroase dubios. De ce m-ai adus la o expoziție de mumini? Dacă explodez din cauza stresului și mor, o să te bântui.“

În fine, ca să rotunjesc cum se cuvine imaginea, deși nu e propriu-zis o formă de anxietate, ci mai degrabă un văr de-al cincilea al acesteia — genul care vine neinvitat la nuntă —, adaug lupta mea cu sindromul impostorului. Dacă nu știți ce mai vrea să fie și asta, e vorba de teama generală că va afla toată lumea că habar n-ai ce faci, pentru că ai ajuns prin impostură pe poziția sau în locul unde te afli. Am sindromul impostorului cu nemiluita (adică fără milă?), dar cel mai enervant e că acesta se diagnostichează de obicei doar la persoanele cu realizări remarcabile, categorie în care nu cred că mă încadrez, cu toate eforturile soției și ale prietenilor de a mă convinge de contrariul. Eu mă simt un oarecare. Oamenii de mare succes conduc câte un Lamborghini și prizează cocaină; eu am pantofi lipiți cu bandă adezivă și o pasiune ușor obsesivă pentru cartofii la cuptor. Dacă aș întreba în jur: „Nu știi cine sunt?“, mi s-ar răspunde cu „Nu“, „Vă rog, nu mai alergați după pinguini“ sau „Cum ați intrat în țarc?“.

Sindromul impostorului desemnează groaza constantă că, într-o bună zi, șeful, prietenii sau partenerul de viață vor descoperi cine ești cu adevărat. Că vor da odată și odată la o parte masca de antierou din Scooby Doo pe care ți-ai pus-o peste ciudățenia de personaj strivit de anxietate care ești și vor descoperi că erai de fapt dl. Davies, omul de serviciu bătrân și înfricoșător. Sau așa ceva. Mă tem că metafora asta nu prea are sens. Tulburările de anxietate se pricep să facă omul să se simtă lipsit de valoare, nedemn de lucrurile bune din viața sa. Prin urmare, sindromul impostorului e frecvent la anxioși. Cu toate astea, după cum am spus-o deja, fără să încerc în niciun caz să bagatelizez acest sindrom, sunt absolut convins că oamenii normali, cei care par să fie stăpâni pe ei și pe viața lor, doar se prefac. Ne străduim cu toții să trăim cum știm mai bine și sperăm că ceilalți nu-și vor da seama de fricile noastre.

Merită reținut că anxietatea nu joacă după regulile noastre, de aceea e atât de dificil de diagnosticat. E foarte greu să-ți privești problema de sănătate psihică în față și să-i strigi „DU-TE DRACULUI!“ sau cel puțin să-i spui: „Vorbim noi despre asta când ajungem acasă“ și să-i arunci privirea aceea fioroasă cu care te țintuia mama când făceai o boacănă și era lume în jur. Mintea mea anxioasă nu se înduplecă nici când țip din răsputeri să mă lase să respir o vreme, măcar o zi să mă lase în pace, dar e important să țipăm în continuare, ca să știe că nu ne dăm bătuți. Anxietatea este haotică, imprevizibilă și foarte agasantă, dar ignorarea ei e cea mai proastă strategie.

Vă urez, așadar, bun venit în lumea minții anxioase. Sinistră destinație!

3.

MINTEA MEA ANXIOASĂ ȘI DIMINEȚILE (*sau* Cafea, pectorali și plăpumi)

Există un singur moment fericit în starea de veghe. E clipa aceea splendidă în care deschizi ochii, dimineața, și realitatea nu există încă, există doar senzația de confort, ești zăpăcit, un picior ți-e rece pentru că organismul voia să-și regleze temperatura și l-a scos de sub pătură: e un paradis al ignoranței. Durează exact patru secunde până când creierul recuperează informația și, de atunci încolo... dezastru.

— Bună dimineața!

— N-am chef de taclale.

— Ai dormit bine?

— De ce mă întrebi asta? Doar știi că nu.

— De ce? Care e problema?

— Care e problema? Tu ești problema! Ne-am culcat la miezul nopții, am stat așa, pe întuneric, în mijlocul unei crize existențiale, până la ora 3, când ne-am ridicat să bem apă, apoi am stat din nou în pat întrebându-ne cum ar fi arătat viața noastră dacă nu am fi picat la toate examenele, dacă am fi călătorit mai mult sau dacă am fi știut să ne administrăm banii mai bine.

— Dar la ora 5 am reușit totuși să adormim și am dormit ceva.

— Acum e ora 6:45.

— Păi, eu ce ziceam?

Mintea anxioasă e inamicul somnului. Principala misiune a anxietății este aceea de a crea teamă și tensiune în fiecare aspect al vieții, așa că nu e de mirare că nici orele când ai merita să te

odihnești nu rămân neafectate de această presiune nenecesară. După cum am spus în capitolul anterior, lipsa pericolelor „reale“ îi permite minții anxioase să facă prăpăd, trăgând concluzii exagerate: dacă auzi noaptea un scârțâit, îți imaginezi automat că a pătruns un criminal în casă și că te pândește din întuneric. Mintea anxioasă trece în revistă ziua care s-a scurs, vânând toate greșelile sau problemele pe care le-ai fi putut evita dacă erai puțin mai atent. Anxietatea nu vede somnul ca pe o perioadă în care e cazul să te relaxezi și să-ți reîncarci bateriile înainte de o zi nebună, ci ca pe o nouă ocazie de examinare și critică severă asupra întregii tale vieți.

Dacă nu reușești să dormi șapte ore pe noapte, dimineața nu ai de ales și te droghezi cu cafeină. Numai așa poți să aduci măcar puțin cu o ființă umană, fiindcă va trebui să te prefaci că ești o ființă umană tot restul zilei. Dar cafeina înseamnă surescitare, ceea ce înseamnă creier hiperactiv, ceea ce înseamnă că nu poți adormi... iar cercul vicios al nesomnului și cafelei continuă până când corpul cedează și refuză să te mai asculte, ca un robot sexual lăsat afară, în ploaie. (Nu vorbesc din experiență, să știți, dar am imaginație bogată.)

REGULILE CONSUMULUI DE CAFEA:

1 cafea — nicio problemă

2 cafele — ai dormit puțin, deci e de înțeles

3 cafele — începi să exagerezi, oprește-te!

4 cafele — păi, normal că tremuri ca varga, ce credeai că se va întâmpla?

5 cafele — ești de groază!

6 cafele — șeful te trimite acasă, fiindcă te-a găsit încercând să hrănești imprimanta cu pateuri și spunându-i printre lacrimi: „Bravo, puiule, papă tot!“

Soluția logică — și recomandată de medic — este să renunți la cafeină. E o idee rezonabilă, am doar două observații de făcut. În primul rând, nu. În al doilea rând, nici nu mă gândesc. Dacă aș fi obligat să renunț la cafea, ar trebui să mă apuc de cocaină și nu prea-mi surâde, nu m-am imaginat niciodată amator. Mai ales pentru că e foarte scumpă și cei care o consumă merg la serviciu în costum, au impresia că Coldplay e trupă rock și că citatele din *Borat* sunt cel mai amuzant lucru din lume — pe scurt, un grup de oameni cu care nu vreau să mă însoțesc. Dacă mai vreți argumente, aflați că Sigmund Freud consuma cocaină ca să facă față anxietății și unde a ajuns! A dat vina pe maică-sa pentru toate cele.

În plus, renunțarea la cafea mi-ar modifica rutina, rotiță esențială a sănătății mele mintale. Modificările rutinei îmi declanșează anxietatea pentru că aruncă totul în incertitudine. De-asta nu cred în marile decizii de Anul Nou; de-asta și pentru că am o teamă viscerală de schimbare în toate formele ei. Pe la începutul anilor ’90, firma Walkers a modificat ingredientele din pufuleții Quavers (ca să aibă o aromă și mai intensă de brânză), iar reacția mea a fost comparabilă cu a unui copil care află că părinții i-au fost înghițiți de vii de un urs panda în timp ce se aflau într-o călătorie de afaceri în Southend-on-Sea. De la acea oribilă trădare organoleptică, nu m-am mai atins niciodată de Quavers. Din același motiv, dețin o singură pereche de pantofi pe care îi port până se dezmembrează. Și aș mânca același preparat la cină în fiecare zi, dacă ar fi după mine. Schimbarea e nasoală. Țineți minte când au schimbat actrița care juca rolul mamei în *Prințul din Bel Air*? Nu v-a plăcut, nu? Știam eu.

Cauzele întreruperii somnului sunt numeroase și uneori lipsite de sens: traume din trecut, tulburări de somn (asta e logică), reacții adverse ale unor medicamente noi (o regulă generală, la

care vom reveni într-un capitol ulterior, ar fi ca atunci când începem să luăm un medicament nou să ne acordăm două săptămâni de acomodare, în care să avem mare grijă de propria persoană, pentru că ne putem trezi cu o droaie de simptome bizare), dependența de cafea, tutun sau alcool. Poate fi de vină chiar și faptul că stăm pe telefon înainte de culcare. Deși nu e bine să bombardăm creierul cu informații în cele două minute de dinainte de culcare, cu toții facem așa. Problemele mele cu somnul sunt legate de evenimente din trecut pe care mintea mea simte nevoia insațiabilă de a le examina în profunzime, chiar dacă nu se mai poate face nimic pentru a schimba deznodământul în privința lor. E echivalentul psihic al unui film polițist slab, în care novicele rebel încalcă protocolul și deschide un caz clasat, decis să prindă criminalul pe care niciun alt confrate de-ai săi nu-l putuse găsi — dar mai puțin palpitant și implicând situații în care te faci de râs în fața colegilor; unde mai pui că în cazul filmului finalul e fericit, căci răcanul rezolvă în cele din urmă cazul, dându-i peste nas căpitanului nervos care nu a crezut niciodată în el. Iată cele trei lucruri care îmi țin creierul cel anxios treaz noaptea:

1. Torționarul
2. Incidentul de la rugbi
3. Faptul că sunt nebun

Cred că se înțelege de la sine de ce mă obsedează torționarul meu din copilărie. Am acea calitate umană magnifică ce-mi permite să mă gândesc la replici tăioase la cinci ani după momentul în care aș fi avut nevoie de ele. Aveam 15 ani când un coleg de-ai mei, înzestrat cu un rar simț al umorului, a strigat în sala de sport, suficient de tare ca să-l audă toți, că am — stați o clipă, să-mi amintesc exact expresia — da, că am „țâțe mai mari“ decât maică-sa. O încercare evidentă de a-mi distruge stima de

sine. Eram un puști rotofei și aveam pieptul dezvoltat (sau pectoralii, dacă nu vi se pare impropriu spus). După ce am încasat insulta, am rămas acolo, pe terenul de baschet, simțindu-mă călcat în picioare, dar de atunci încoace, pe la ora 3 noaptea, când reevaluez interacțiunea cu torționarul meu, am găsit câteva replici spirituale. „Măcar țâțele mele sunt adevărate“ ar fi mers bine, deși lasă impresia greșită că aș fi fost mândru de pectoralii mei. Preferata mea rămâne totuși: „Măcar pe ale mele nu le-au văzut toți tovarășii tăi“ — asta ar fi fost devastatoare. E clar că ceva nu merge bine în viață dacă nu poți dormi din cauză că încerci să găsești replici usturătoare la insulta aruncată de un idiot de 15 ani.

Și acesta nu a fost nici pe departe cel mai dureros bullying de care am avut parte în adolescență; nu e incidentul care ar merita să-mi rămână în minte, și totuși pe acesta m-am fixat. Nu loviturile fizice, ci cele emoționale ne bântuie până la vârsta adultă. E un moment bun să vorbim despre proverbul „Cuvintele dor mai rău decât o palmă“. E o prostie. Ar trebui să-l înlocuim cu ceva mai realist: „O palmă îmi poate învineți obrazul, dar vorbele produc răni psihice și îmi pot afecta viața adultă, cariera și relațiile“. Oricum, mă bucur că am pomenit de întâmplarea asta și m-am eliberat de ea. Noi, anxioșii, avem o relație mai strânsă cu propriile emoții și, atunci când încrederea și stima de sine ne sunt zdruncinate, punem la inimă; e încă o experiență pe care mintea o va memora și o va scoate mai târziu la suprafață spre examinare.

Punctul doi pe lista evaluării nocturne a momentelor jenante din viața mea: incidentul de la rugbi. Pățania cu pricina mă sâcâie și mai mult, pentru că am fost umilit în public. Cu toții am trecut prin asta, face parte din viață. Nu poți să spui că ai descoperit toate fațetele naturii tale umane până n-ai simțit, în fața unei mulțimi mari de oameni, că vrei să te târăști într-o peșteră și să mori acolo. Poate că ai spus un banc în fața unui grup mare și n-a

râs nimeni sau poate ai făcut pipi pe tine în văzul tuturor la adunarea școlară (a mai pățit-o cineva? nimeni? mă enervați rău!). Fiecare e afectat de diverse lucruri. Pentru mine, a fost prima dată când am jucat rugbi în echipa A. Din păcate, echipa A nu însemna că ne plimbam cu o dubiță neagră și cotonogeam ticăloși, era pur și simplu echipa care reunea cei mai buni jucători din anul respectiv. Eu, fiind durduliu, oscilam în general între echipele B și C, jucând pe post de baliză umană; nu aveam niciun fel de coordonare mână-ochi, iar atenția îmi era la fel de stabilă ca a unei coțofene rătăcite într-un magazin de bijuterii. Am ajuns să joc atunci în echipa A pentru că mulți dintre ceilalți băieți erau bolnavi, deci eram de umplutură, nu de anvergură. Ca orice puști fără încredere în sine, mi-am zis că acesta e momentul meu, șansa de a dovedi ce pot. Mai e nevoie să vă spun că am eșuat lamentabil? Trecuseră 10 minute din a doua repriză și am primit o pasă. Neștiind prea bine ce să fac cu ea, am fugit. Am alergat și niciunul dintre scobitoarele de colegi nu m-a putut doborî. Eram ca piatra care se rostogolește în primele scene din *Indiana Jones și căutătorii arcei pierdute*: sferic și de neoprit. Am văzut linia de but. Am alergat și am sărit. Am culcat balonul dincolo de linie. Sărbătoream deja în sinea mea că înscrisesem un eseu pentru echipa A a școlii mele, când am observat că nu ajunsesem la linia de but, ci la linia de 10 metri. În clipa aceea, o grămadă de băieți au sărit pe mine și m-au călcat în picioare, așa cum probabil meritam.

E prima mea amintire a unui eșec personal de proporții catastrofale. Deși am jucat cât puteam eu de bine, singura mea răsplată a fost pierderea meciului și faptul că am fost strivit sub tălpile unei găști de băieți furioși și asudați. Mintea noastră ia foarte în serios umilințele publice, le tratează ca pe orice alt eveniment traumatizant și încearcă să se asigure că nu se vor

repeta niciodată. Fie ne determină să renunțăm complet la activitatea respectivă, fie merge în direcția opusă, îndemnându-ne să ne dedicăm viața încercării de a le dovedi tuturor că s-au înșelat în privința noastră, ca eroul dintr-un film hollywoodian care își revine glorios după o înfrângere. Acest din urmă caz e mai rar — așa cum se întâmplă în orice dilemă anxioasă, mecanismul *luptă sau fugi* intră în acțiune și, dacă e vorba de vreun pericol de rănire a stimei de sine, a poziției sociale sau a egoului, alegem de obicei fuga.

Ezitarea între luptă și fugă e profund umană. Să încercăm să ne confruntăm cu situația sau să scăpăm de acolo cât mai repede și să ne asigurăm că nu vom mai trece niciodată prin așa ceva? Dacă fugim, ne vom gândi de nenumărate ori la ce s-a întâmplat, încercând să înțelegem de ce am reacționat așa. Puteam să fac altceva? A fost vina mea sau un concurs de împrejurări în fața căruia nu aveam nicio șansă? Mintea de pe urmă e o mare fericire; stăm întinși în pat și rememorăm umilințele trecute, convingându-ne că, dacă s-ar repeta situația, am ști exact ce să facem. Derulăm în minte, în timp ce facem duș, diverse certuri și găsim replicile usturătoare care ne-au lipsit la momentul cu pricina — așa știe mintea să aibă grijă de noi, creându-ne o falsă senzație de confort. Dacă situațiile problematice chiar s-ar repeta, mulți dintre noi ar reacționa exact la fel, căci creierul ar retrăi groaza pățaniei trecute și ar teoretiza că reacția de altădată a fost cea potrivită, fiindcă am „scăpat“ cu bine — și ciclul se repetă. În cadrul terapiei cognitiv-comportamentale, imersia este tehnica prin care se alege confruntarea față în față cu problemele: pacientul este expus în mod repetat la situația stresantă, până când mintea învață să se raporteze la aceasta în mod rațional. Dar vom vorbi mai târziu despre asta, deocamdată e dimineață și încă nu m-am dat jos din pat...

CÂTEVA SFATURI PENTRU UN SOMN BUN:

⚡ **Evitați cafeina după-amiaza.** Dacă simțiți nevoia de cafea, încercați una — Doamne, nu-mi vine să cred ce spun! — decofeinizată. Parc-aș fi scris un cuvânt porcos.

⚡ **Evitați băuturile energizante după ora 16:00.** De fapt, e bine să le evitați în general. În primul rând, nu prea pare de bun augur să ingerăm lichide de culoare portocalie sau verde fosforescent. În al doilea rând, gustul lor evocă o combinație de păpușă de cauciuc, detergent de rufe și pernă din burete date prin blender.

⚡ **Lăsați creierul să se odihnească.** Încercați să nu stați în pat, în așteptarea somnului, cu ochii în telefon. Poate că nu vă vine să credeți, dar faptul că vă concentrați, pe întuneric, pe un dreptunghi iluminat care are acces la aproape toată cunoașterea omenirii vă împiedică să adormiți.

⚡ **Încercați să vă stabiliți o rutină.** Chiar dacă faceți și voi prostia de a sta treji până la ora 2:00 fără motiv, măcar încercați să vă culcați la aceeași oră în fiecare seară. Înainte de culcare, citiți, scrieți sau faceți ceva ce nu implică folosirea dispozitivelor informatice. Aveți grijă de tărtăcuță.

Părăsirea căldurii și a confortului din cuibul meu plăpumos pentru a mă lua de piept cu o nouă felie de realitate e o luptă pe care trebuie s-o duc în fiecare dimineață. Invidiez persoanele matinale. De fapt, îi invidiez pe toți cei care pot face orice fără să treacă printr-o dilemă interioară care le stăpânește viața... dar să rămânem deocamdată la subiectul dimineților. Am o teorie: cei matinali sunt cyborgi implantați în societatea noastră de o clasă conducătoare globală, care vrea să facă proletariatul să se simtă prost pentru că nu se poate bucura de dimineți liniștite. Stau în

chicineta de la birou cu părul răvășit și hainele boțite — nu le-am călcat, pentru că ar trebui să mă trezesc și mai devreme pentru asta — și îmi pun al 17-lea cub de zahăr în cafea, iar Susan cea veselă de la Resurse Umane vine spre mine și se pune pe pălăvrăgeală. E o tortură să le VORBEȘTI celorlalți înainte de ora 9:00. De fapt și de drept, întregul orar de muncă e o ticăloșie abominabilă inventată de niște nemernici. Diminețile ar trebui să înceapă nu mai devreme de 12:00, zilele de lucru ar trebui să dureze două ore, iar weekendurile să fie de șase zile.

În fiecare dimineață, port aceeași discuție cu creierul meu:

— Ai de gând să te ridici din pat sau o să zaci aici ca un melc de plapumă?

— Mă ridic, ai răbdare un minut.

— Mie mi-e totuna. Dacă rămâi aici, măcar suntem feriți de toți cei care te urăsc și de o lume care probabil complotează la distrugerea ta.

— Înțelept mai ești...

— Hai odată! Ai de rezolvat trei sarcini azi și nu te-ai apucat încă de niciuna, pentru că amâni totul până în ultima clipă, ca un bou ce ești.

— Nu amân până în ultima clipă, ci aștept momentul potrivit pentru a mă achita de sarcini, iar coincidența face ca acesta să fie chiar înainte de termenul-limită...

— Poți să crezi asta dacă te ajută să dormi liniștit noaptea.

— Asta a fost o lovitură sub centură.

De ce îi este minții anxioase atât de greu să se mobilizeze dimineața? Ar putea fi vorba de nițică cronofobie (frica de trecerea timpului și de ce poate aduce viitorul) combinată cu un strop de teamă de a pierde controlul asupra propriei vieți. Am întrebat-o pe Daisy Buchanan, jurnalistă, scriitoare, femeie

elegantă și tovarășă de suferință anxioasă, cum definește ea anxietatea, și iată ce mi-a spus:

„Anxietatea te ține prizonier în prezent din cauza fricii de viitor.“

Trebuie să recunosc că e o analiză mai coerentă a anxietății decât am reușit eu până acum în cartea de față. Viitorul e imprevizibil — dacă nu cumva crezi că timpul este liniar, că totul e prestabilit și că femeia care îți încasează 3 lire la parcul de distracții se află în comuniune intimă cu cosmosul, caz în care paragrafele următoare nu sunt pentru tine.

Kierkegaard a pus anxietatea pe seama caracterului imprevizibil al viitorului: dacă am ști ce urmează să se întâmple în fiecare clipă a vieții noastre, atunci nu am avea motive să ne îngrijorăm. Teama de necunoscut, de imprevizibil e cea care ne face anxioși. În viziunea sa, anxietatea e bine-venită, fiind dovada libertății noastre de a lua propriile decizii. Sau a libertății de a fi paralizați de frică! Ce mai libertate! Atunci când mintea anxioasă e astfel construită încât rutina și predictibilitatea sunt refugii, e ușor de înțeles cum teama de viitor ne ține captivi în prezent. (Apropo, încă nu m-am ridicat din pat.)

Ideea de a sta în pat toată ziua, ignorându-ți telefonul și lumea întreagă, prezintă un factor scăzut de risc. Riscurile cresc exponențial din clipa în care ieși din casă. De exemplu, sunt foarte multe albine afară. Mult prea multe albine. Pot fi sigur că numărul de albine din casă e mult mai mic decât cel al albinelor de afară. Singura soluție rezonabilă pentru a evita albinele e să nu mai ies niciodată din casă. Pe de altă parte, trebuie să ținem seama și de părțile bune. Proprietarul casei în care locuim nu ne lasă să ținem un câine, pentru că e un mizerabil care urăște câinii și ar trebui să facă pușcărie pentru asta. În scenariul cu albinele, statul în casă înseamnă și că nu am ocazia să ies și să văd câini.

Or, principalul meu hobby în viață este să le fac cu mâna câinilor plimbați pe stradă de stăpânii lor, deci dacă stau în casă se reduce la zero numărul de lucruri pe care îmi place să le fac afară. Dezavantajul la salutatul câinilor cu o fluturare de mână e faptul că stăpânul lor îmi face uneori cu mâna înapoi, ceea ce constituie, după părerea mea, o interacțiune total inutilă. Eu și câinele tău împărtășim un moment plăcut împreună, lasă-ne în pace!

Anxietatea este legată de nevoia de control, așa că orice scapă micii noastre sfere de control devine un factor declanșator. Agorafobia oferă perspective foarte promițătoare minții anxioase. Însă, nu știu de ce, se consideră că nu e deloc sănătos să stai tot timpul închis în casă și să începi să-ți bei urina. Puritani mai sunt oamenii! Pe de altă parte, e greu să-ți câștigi existența dacă nu ieși din casă. Nu e imposibil, poți să te faci scriitor și să lucrezi pe colaborări, de exemplu, dar câștigurile nu vor fi suficiente — doar dacă nu cumva te poți hrăni cu „expunere“ și „oportunități excelente“. Sau poți să-ți deschizi un magazin pe Etsy și să vinzi jachete pentru câini croite din haine vechi de-ale tale, dar asta cere timp și energie și nu cred că cineva ar cumpăra rochii de gală pentru căței făcute din tricouri XXL inscripționate cu trupa Blink-182. Cum anxietatea se hrănește cu frică și tot ce se află în afara casei e înfricoșător, poți să cazi foarte ușor în capcana de a transforma obiceiul statului în casă — locul pe care-l asociezi cu cantitatea cea mai mică de stres și de factori declanșatori — în stil de viață preferat. Învingerea acestei frici este doar unul dintre pașii necesari pentru gestionarea anxietății. Știu că nu e cazul să dăm medalii pentru orice fleac, dar mă declar complet în favoarea micilor autocolante cu mesaje de genul „Azi m-am ridicat din pat“ sau „Am plecat de acasă la serviciu, deși simțeam că-mi ia foc creierul“. Astfel de mici victorii sunt cruciale pentru a forța mintea anxioasă să ni se supună.

CÂTEVA SFATURI SIMPLE PENTRU A ȚINE ANXIETATEA AGORAFOBICĂ LA DISTANȚĂ:

⚡ **Faceți duș!** Da, e ceva banal, dar vă oferă satisfacția de a fi făcut ceva chiar dacă nu aveți de gând să ieșiți din casă în ziua respectivă.

⚡ **Nu stați în pijama!** Dacă vă schimbați, vă veți simți pregătiți să ieșiți din casă, chiar dacă nu aveți această intenție. La fel ca în cazul dușului, vă ajută să simțiți că ați realizat ceva, chiar dacă voi v-ați resemnat deja să vă uitați toată ziua la videouri pe YouTube și să devorați un castron de pâine prăjită.

⚡ **Invitați un prieten la voi**! Nu e nevoie să vă dați peste cap cu curățenia, dar interacțiunea umană vă va liniști creierul.

⚡ **Intrați pe Skype!** Nu aveți chef să vă întâlniți cu nimeni în persoană azi? Puteți sta de vorbă pe Skype, FaceTime sau alte aplicații. Sau la telefon. E foarte folositor să ascultați pe altcineva în locul propriilor voastre gânduri.

⚡ **Planificați-vă traseul!** Sună stupid, dar pe mine m-a ajutat, așa că includ acest sfat în listă. Dacă gândul de a ieși din casă vă neliniștește sau chiar evitați cu desăvârșire să ieșiți, folosiți Google Maps (Street View) și faceți o plimbare virtuală prin locurile pe unde doriți să ajungeți fizic. E o activitate simplă, care vă poate pregăti pentru diversii factori de stres pe care i-ați putea întâlni în realitate.

Tragem de noi să ne ridicăm din pat, facem duș și ne gătim până la un nivel relativ acceptabil pentru interacțiuni umane. Practic, ne deghizăm pentru a-i păcăli pe ceilalți și a evita întrebările nedorite. Dacă ieși în lume fără să faci duș și arătând de parcă ai

fost târât prin niște tufe cu capul în jos și cu picioarele înainte, cunoscuții te vor întreba dacă ești bine, adăugând că arăți obosit. Oricât ar fi de adevărat, nu e politicos să răspunzi: „Dacă chiar vrei să știi, Janet, află că mă simt de parcă n-am dormit de șase ani, mintea mea încearcă să mă omoare, nu pot să mă bucur de nimic, sunt o catastrofă umană, mă doare gâtul, stau cocoșat, nu mi-am mai verificat contul bancar de trei luni, dar cardul se pare că merge, deci sper că totul e în regulă. Dar tu ce mai faci?“. Dacă răspunzi sincer la întrebările politicoase, interlocutorul fie încearcă să schimbe subiectul, fie se îndepărtează de tine încet, cu spatele, și apoi, ajuns la o distanță sigură, se întoarce și o ia la fugă țipând.

Într-o lume ideală, am putea merge la serviciu în pijama, luând cu noi plapuma, ne-am uita la Netflix și am scoate din când în când nasul din coconul călduros pentru a șuti pateuri. Dar ar fi două dezavantaje aici. În primul rând, un birou plin de oameni înfofoliți în plăpumi ar fi expus la incendii, iar în al doilea rând, metroul e deja destul de aglomerat și fără apariția a sute de călători cu plăpumi în cap. Multe evenimente sociale ar deveni mult mai plăcute dacă am putea lua plapuma cu noi: nunți, toate evenimentele sportive, filmele de la cinema, ieșitul în pub, interviurile de angajare, o gustare cu prietenii — practic totul.

CUM SĂ IEȘI EFECTIV DIN CASĂ

— Iar ai fantezii cu căratul plăpumii la birou?
— Ce? De unde știi tu la ce mă gândesc?
— Oricum ești considerat un ciudat, hai să nu agravăm situația.
— Cine mă consideră ciudat?
— Toată lumea.
— Hmmm...
— Încearcă azi să fii mai puțin ciudat decât de obicei.

— Nu-mi spune tu cum să-mi trăiesc viața!

Vizualizare

Mintea vă va convinge cu ușurință că a sta în casă și a ignora realitatea e cea mai sigură opțiune, așa că, înainte să plecați de acasă, faceți-vă un ceai, stați o clipă în liniște și gândiți-vă la ce aveți de făcut în ziua respectivă. Planificați-vă deplasările, acțiunile, vizualizați lucrurile bune care vă așteaptă, analizați părțile fals negative și pregătiți-vă pentru acea parte necesară, din păcate, a vieții care se desfășoară între trezire și culcare.

Stabilirea unor obiective

Toate cărțile dedicate sănătății mintale recomandă să vă stabiliți obiective de-a lungul zilei și, oricât de agasant ar suna, chiar funcționează. Pot fi cele mai modeste obiective imaginabile — să vă asigurați că beți apă, să pregătiți ceaiul pentru toți colegii, să fiți atent când traversați strada ca să nu vă lovească tramvaiul — dar, dacă îndepliniți câteva în fiecare zi, veți simți că ați realizat ceva. În plus, e nevoie să ieșiți din casă ca să le puteți atinge.

Recompense

Când dresezi un câine, îi oferi stimulente sub formă de gustări, mângâieri și spunându-i „Bravo!“. Credeați că ați scăpat de partea în care aveți impresia că vă iau de sus? V-ați înșelat! Deși fiecare dintre noi va alege ce i se potrivește, vă voi spune, ca exemplu, cum procedez eu. Dacă perspectiva descurajantă a lumii exterioare mă ține prizonier într-o carceră de plăpumi și într-un nor de neîncredere în sine, atunci plec la muncă mai devreme și mă opresc la o cafea bună. Atâta tot. E stimulentul de care am nevoie pentru a începe o nouă zi — dar acesta va fi diferit în cazul fiecăruia. Poate vă faceți cadou o plimbare într-o

pauză, vă oferiți un prânz bun sau ieșiți la o bere după muncă; orice ați alege, trebuie să fie ceva ce asociați cu grija față de sine și cu o recompensă. Vă dresați practic creierul să asocieze lucrurile noi și înfricoșătoare cu un sentiment de împlinire și mândrie. Știu că e dificil, dar veți reuși.

Nu putem face mai mult decât să ne străduim din toate puterile noastre. Nu sunt fan al citatelor inspiraționale trântite pe Facebook. Nu-mi doresc neapărat să escaladez un munte și nu mă văd „trăind la maximum fiecare zi", fiindcă sună obositor și foarte scump. Pentru mine, o zi bună înseamnă o zi pe care o închei teafăr și fără să mă fac de râs într-un mod care va duce la o nouă autocritică pe la ora 3:00 noaptea. Singura persoană care așteaptă de la tine mai mult decât poți duce ești chiar tu. Un sfat foarte simplu, dar foarte util pentru anxioși, este acesta: luați-o mai ușor, pentru Dumnezeu!

4.

MINTEA MEA ANXIOASĂ ȘI NAVETA (*sau* Crăcănări, Uber și lapte de autobuz)

Felicitări! Ați ieșit din casă și ați intrat în lumea oribilă a oamenilor. E vremea să vă dedicați următoarei misiuni infernale a zilei. Naveta combină atâtea aspecte care pot incita mintea anxioasă, încât nu e de mirare că celor care suferă de această afecțiune li se pare un chin. Spațiile strâmte, marea de oameni, lipsa controlului, zgomotul: toate umplu până la refuz buretele oricum sensibil al minții anxioase.

— E prea multă lume pe peron.
— Știu.
— Nu știam că sunt așa de mulți oameni în toată lumea!
— Taci odată, te rog.
— Dacă nu putem urca în trenul ăsta, vom întârzia.
— Știu.
— Iar dacă întârziem, toată ziua se duce de râpă.
— Știu...
— De ce respiri precipitat?
— Pentru că nu suport aglomerația, știi foarte bine.
— Fiindcă oricare dintre oamenii aceștia ar putea fi un criminal în serie și noi n-am avea cum să știm?
— Da, mersi...

În esență, transportul în comun nu e altceva decât o sumă variată de cutii din metal pe roți, care te aruncă la destinație fără prea multe menajamente pentru spațiul tău personal, și mai conțin și alți oameni, pe deasupra. După cum am spus deja,

oamenii sunt groaznici. Dacă ar trebui să spun exact ce anume mă deranjează la transportul public și de ce îmi produce atâtea atacuri de panică, mi-e greu să mă opresc la un singur lucru. E o combinație între anxietatea socială și faptul că sunt pus într-o situație asupra căreia nu am control. E vorba de absența totală a zonelor de confort: interacțiunea forțată cu alți oameni (prezentarea biletului sau croirea drumului spre ușă, prin vagon, cerându-ți scuze); spațiul strâmt și lipsa oricăror căi vizibile de evadare; senzația că rutina ta atent planificată e acum la cheremul altcuiva. Practic, ești neajutorat.

Am avut mai multe atacuri de panică în trenuri, în gări și în aeroporturi decât oriunde altundeva. Totul a început din copilărie, când gândul de a pleca spre aeroport sau de a porni într-o călătorie lungă cu mașina îmi făcea rău fizic. Consider că anxioșii ar trebui să poarte niște insigne de genul celor purtate de femeile gravide în metroul londonez, doar că în loc să scrie pe ele „Bebe la bord“, ar putea să scrie „Nu mă simt bine deloc, vă rog să fiți amabili cu mine“ sau „Experiența asta mă incomodează foarte tare“. Obiectivul nu ar fi să ni se cedeze un loc pe scaun, ci să-i înduplecăm pe ceilalți să nu ne înghesuie prea tare sau pur și simplu să nu ne privească în ochi. Transportul în comun ar trebui tratat ca o sală de așteptare la spital: nu ne vorbim unul altuia, fiecare are grijile lui, hai să scăpăm din afacerea asta cât mai repede și cu cât mai puțină suferință posibil. Dar atunci viața ar fi prea simplă. Unii simt nevoia bizară de a interacționa cu tine pentru că sunt lipsiți de limite personale. Spuneți și voi dacă nu am dreptate când zic că oamenii sunt groaznici.

Uneori, hotarul dintre paranoia și anxietate e foarte subțire. De pildă, dacă privirea mea o întâlnește pe a altcuiva în metrou, primul meu gând este: „Doamne, de ce se uită la mine? Sigur am ceva pe față. Pastă de dinți? Mizerie? Poate i se pare că am o mutră ciudată. Oare chiar am o mutră ciudată?“. Știu că reacția

rațională ar fi să presupun că privirile ni s-au întâlnit din greșeală, dar o catastrofă de anxietate ca mine se gândește imediat că e judecat — în cazul acesta, strict după aspectul exterior. Cum ar trebui să reacționezi într-o astfel de situație? În Marea Britanie, cutuma dictează să privești în altă direcție, dar atunci riști să întâlnești privirea altcuiva. Există o regulă nescrisă în mijloacele de transport public — să stai cu ochii în telefon și să nu interacționezi cu nimeni —, dar un mare procent din populație o încalcă cu nerușinare. Am stat de multe ori treaz noaptea rememorând un incident din metrou în care bărbatul care stătea pe scaunul de vizavi a privit spre mine, iar eu i-am făcut cu ochiul. I-AM FĂCUT CU OCHIUL, vă dați seama? Ce m-o fi apucat? Ce om normal face așa ceva? Doar personajele din sitcom-urile anilor ’80 își făceau cu ochiul. Insul respectiv nu mi-a făcut cu ochiul înapoi. Am coborât la prima stație și am așteptat următorul metrou, pentru că nu mai puteam să călătoresc în prezența lui, atât eram de jenat.

Mintea anxioasă se pricepe de minune să citească oamenii și, în același timp, nu se pricepe absolut deloc să citească oamenii. Minunată calitate, nu-i așa? Anxietatea noastră analizează spațiul din jur — în cazul de față, un vagon de metrou ticsit — și încearcă să identifice amenințările. Nu în sensul senzaționalist din *Daily Mail*, de genul „Individul de colo e bronzat, sunt convins că e dubios“, ci în sensul „Individul de colo vorbește tare și intră în discuții cu toată lumea și fii atent că vine spre mine... aoleu, sper să nu-mi zică nimic, că o să... probabil o să încremenesc și n-o să spun nimic, pentru că siguranța mea e mai importantă decât să-mi exprim disprețul față de gălăgioșii din metrou“. Deși mintea anxioasă e capabilă să facă inventarul tuturor persoanelor dintr-un vagon de metrou, inventând câte o poveste periculoasă pentru fiecare, nu reușește să descifreze ce se întâmplă cu persoane pe

care le cunoști de multă vreme. Poți sta alături de un prieten pe care-l știi de 16 ani, la un pahar de vin și un film prost din anii ’90 și, deși amicul tău probabil se simte foarte bine, mintea ta țipă: „Uită-te la el, se plictisește de moarte! Nu te suportă, nu știe cum să fugă mai repede de lângă tine! Cum poate să facă una ca asta? Credeam că suntem prieteni!“. Rațional. Complet rațional. Chiar și în spații confortabile, alături de persoane care fac parte din refugiul tău sigur, mintea copleșită de anxietate nu-ți dă pace.

Fiecare anxios abordează situațiile în felul său caracteristic, unic, structurat. Când faci naveta, problema e că împarți același spațiu cu un grup de oameni care au propriile structuri pentru această rutină. Și niciuna dintre rutinele lor nu se potrivește cu a ta. Rutina mea pentru navetă — pe care o aplic două ore pe zi, așa că ar trebui să primesc o recompensă pe LinkedIn pentru că o împărtășesc aici — constă în următoarele: rucsacul pe podea, între picioare, ca să nu incomodez persoana din spatele meu, căștile pe urechi, cartea în mână, îmi văd de ale mele, am grijă să nu cad. E un plan simplu, care presupune un impact minim asupra celorlalți navetiști. Însă alții nu au niciun fel de menajamente pentru rutinele semenilor. Își folosesc telefoanele mobile cu sunetele tastaturii activate, iar acestea îți intră în creier precum zgomotul unei ciocănitori furioase. Pun muzică pe telefon fără a folosi căștile, iar piesele ascultate în general de astfel de persoane sună precum incursiunea unui cal drogat cu ketamină și rănit la cap într-o fabrică de mașini de scris. Mănâncă chestii care miros de parcă ar fi fost uitate șase ani în spatele unui calorifer, într-o morgă. Râd zgomotos, ca să ne arate tuturor că sunt mai fericiți decât noi, restul, iar râsetele lor sunt precum guițatul unui porc împins în jos pe scări. Ești prins în avalanșa celor mai neplăcute trăsături omenești și nu ai scăpare; nu te salvează nimic din infernul butonatului de telefoane și al guițatului uman.

TOP 10 AL CELOR MAI ENERVANȚI CĂLĂTORI DIN METROU:

10. Grupuri zgomotoase, care nu și-au găsit alt loc de distracție decât transportul în comun

9. Cel care vorbește la telefon răcnind, fără a se sinchisi de cei din jur

8. Bebelușul care plânge, fără să știe că tuturor ne vine să plângem, dar numai el își permite luxul de a o face în public

7. Bărbații care stau pe scaun cu picioarele crăcănate

6. Cei care mănâncă mestecând zgomotos

5. Cei care mestecă zgomotos alimente care miros ca un cal mort de explozia unei bășini

4. Tipa care nu și-a dezactivat sunetele tastaturii pe telefon

3. Tipul care SE HOLBEAZĂ LA TINE FĂRĂ NICIUN MOTIV (nu-i faceți cu ochiul!)

2. Tânărul care ascultă muzică pe telefon fără să conecteze căștile, pentru că vrea să se dea mascul alfa

1. Cei care consideră că au monopol pe brațele scaunelor și declanșează astfel RĂZBOAIELE COATELOR

— Dacă izbucnește un incendiu în metrou, cum ieșim de-aici?

— Ce fel de întrebare mai e și asta?!

— Nu putem ajunge la ieșiri, pentru că sunt vreo șase milioane de oameni în vagonul ăsta, iar tipul de colo blochează singura ușă cu valiza lui cât un cap din Insula Paștelui, în timp ce femeia de lângă tine ți-a prins rucsacul sub pantof.

— Într-adevăr, situația nu e roz. E vreo șansă să nu analizăm totul exagerat și să nu intrăm în panică?

— Nicio șansă.

Mijloacele de transport preferate de mintea anxioasă, de la cele mai bune la cele de evitat:

1. Navă
2. Pe jos
3. Taxi
4. Tren (inclusiv metrou)
5. Autobuz
6. Avion

Am pus nava pe primul loc dintr-un singur motiv: se întâmplă extrem de rar să am nevoie să călătoresc pe apă și nu cred că multă lume face naveta la serviciu cu vreun vas. Decât dacă lucrează pe vas. Dar atunci nu se cheamă că fac naveta cu vasul. Știu prea puține despre nave ca să pot continua ideea asta. Oricum, și navele sunt groaznice, ca orice alt mijloc de transport în comun, dar sunt cel mai puțin groaznice pentru că le folosesc atât de rar. Călătoresc cu vasul doar atunci când merg să-mi vizitez părinții, care mai nou locuiesc pe o insulă scoțiană, dar cel puțin vasul are bar, așa că pot să mă doftoricesc cu whisky, practică nu tocmai permisă în alte mijloace de transport, mai cu seamă dimineața la ora 9:00 în autobuzul 27 din Camden. După cum vă spuneam înainte, lumea e foarte puritană.

Mersul pe jos e scenariul ideal. Dacă planificați bine deplasarea, puteți anticipa toate etapele și timpii. Vă lăsați pur și simplu ghidat de Google Maps, ținând telefonul în fața ochilor ca pe un talisman din filmele cu Indiana Jones, înainte să porniți spre orizont. O metaforă mai potrivită ar fi, de fapt, dispozitivul acela din *Alien* care bipăie când un xenomorf își face de cap prin conducte, dar sună terifiant. Când te plimbi, poți controla toate variabilele. Poți evita oamenii, mergi în ritmul tău, e unul dintre acele rare scenarii în care poți analiza și evalua toate consecințele posibile, în mod rațional. Există totuși riscuri și în cazul mersului pe jos. Poți cădea victima atacului aerian al unui porumbel sau poți fi înjunghiat. Nu de porumbei, nu au mâini. Cel puțin așa

cred, că nu sunt expert în porumbei. Dacă aș putea, aș merge pe jos peste tot, dar sunt prea leneș și Londra e foarte mare. De aceea n-am pus mersul pe jos primul pe listă. Apatia câștigă din nou...

Taxiul și Uberul sunt, în general, mijloacele de transport preferate de anxioși. Le poți impune regulile tale, pot fi programate și adaptate stilului tău de viață și, chiar dacă ești blocat într-un spațiu mic cu un străin, poți să-i ceri oricând să oprească dacă te simți incomodat. Dezavantajele taxiului sunt evidente. În primul rând, e foarte scump. În al doilea rând, majoritatea șoferilor au chef de vorbă. Pe scala jenei provocate de anxietate, conversațiile cu taximetriștii sunt pe locul doi, fiind depășite doar de conversațiile cu frizerii. Anxioșii sunt în general introvertiți, așa că aprehensiunea lor față de contextele sociale se intensifică atunci când un străin îi întreabă din senin unde au de gând să meargă în vacanță. Numărul de subiecte ce pot fi abordate în discuția cu un străin e limitat: serviciu, vacanță, familie, planuri de weekend și cam atât. Toate pot fi lămurite rapid, printr-o singură propoziție. Introvertiților nu le place flecăreala. Și în această situație ar prinde bine o insignă de felul celei pe care o propuneam pentru metrou: „Nu mă simt bine în mijlocul oamenilor, conversațiile mă termină psihic.“ Nu sunt sigur că fraza asta ar încăpea pe o insignă, dar măcar încerc și eu.

Comportamentul reținut și încurcat poate fi confundat cu bădărănia de către cei care nu sunt obișnuiți cu anxioșii sau cu introvertiții, când de fapt lucrurile stau tocmai pe dos. De fapt, e vorba de teama paralizantă de a nu te face de râs sau de a nu părea plictisitor, neinteresant sau chiar nepoliticos. Unii adoră flecăreala, pe când alții nu o pot suporta. „De ce vrei să știi unde plec în weekend, că doar n-o să te iau cu mine? Cu ce te ajută informația asta? Dacă afli ce planuri am în weekend, o să ai o viață mai bună? A, m-ai întrebat doar din politețe? De ce? Ce vrei de la

mine?“. E și acesta unul dintre modurile absolut rezonabile de a gestiona interacțiunile cu ceilalți.

Trenurile îți aruncă rutina la coș. De fapt, nu doar o aruncă, ci mai întâi o boțesc, mușcă un pic din ea și apoi o aruncă într-un tomberon în flăcări. Ar trebui să existe un concurs de tipul *X Factor* la televizor, dar în loc să cânte, concurenții să fie puși să prindă un tren, la o oră stabilită, într-o gară regională din Marea Britanie. Emisiunea ar dura 30 de ani, căci concurenții ar renunța și/sau ar muri de bătrânețe. Orarul e supus modificărilor, locurile rezervate sunt supuse modificărilor, întreaga călătorie ar putea fi anulată din senin. Pentru cineva care are nevoie de certitudini, nu e un mod plăcut de a călători, unde mai pui că trebuie adăugat în ecuație și elementul uman. Dar despre acesta am discutat deja (pe scurt, oamenii sunt groaznici). Majoritatea companiilor feroviare își fac reclamă și se laudă cu călătoriile relaxante pe care ți le vor oferi, dar, în 9 din 10 cazuri, nici vorbă de așa ceva. Ai la dispoziție, în medie, cam trei minute de la momentul în care se anunță peronul pe panoul de afișaj ca să alergi la peronul tău, să urci în tren, să-ți croiești drum prin mulțimea de pasageri confuzi, să-ți lași bagajul într-un compartiment mic, făcut pentru o singură valiză, dar care, grație tenacității umane, e înțesat acum cu 16 valize, și să-ți găsești locul rezervat. Apoi începe calamitatea locului rezervat. Dacă ai plecat în grabă și n-ai apucat să-ți rezervi loc, te afli acum într-un război inconștient cu ceilalți pasageri pentru a prinde unul, iar cei mai mulți dintre noi nu ne vom da în lături de la prea multe pentru a-l găsi. Urcatul în tren poate fi mai stresant decât o rundă din jocul de aventură Crystal Maze, iar singura recompensă în cazul trenului e o cafea proastă și faptul că genunchii tăi îi ating pe ai străinului din față pe sub măsuță.

Autobuzele au un singur avantaj: dacă începi să te simți neliniștit sau îngrijorat pentru că nu mai ești în zona ta de

confort, poți apăsa micul buton roșu și cobori la prima. Ai o posibilitate de scăpare. Altfel, și autobuzele joacă după aceleași reguli ale incertitudinii ca și trenurile, fiindcă pot să apară oricând le convine. Ba s-ar putea ca șoferul să nici nu oprească în stația ta dacă s-a trezit cu fața la cearșaf și vrea să suferi și tu alături de el. La fel ca în cazul trenurilor, ești prizonier într-o cutie de metal plină de oameni care, din păcate, nu știu să respecte spațiul personal al celor din jur. Ca să nu mai menționăm și neplăcerea generală de a interacționa cu alți oameni. Cu mulți ani în urmă, am luat un autobuz de noapte ca să ajung acasă de la o tură prelungită la serviciu. Era în jur de ora două noaptea și autobuzul era plin de indivizi care arătau ca niște figuranți proaspăt ieșiți de pe platoul de filmare de la *Mad Max*. M-am așezat pe un scaun din partea de sus, locul de lângă mine fiind liber. La stațiile următoare a mai urcat multă lume, autobuzul se umplea, dar locul de lângă mine a rămas liber. La un moment dat, se ocupaseră toate celelalte scaune, dar nimeni nu se așeza pe cel de lângă mine, chiar dacă mai mulți pasageri stăteau în picioare. Asta a dat naștere unei întregi discuții în capul meu: „Ce naiba am de nu se așază nimeni lângă mine? Miros urât? Sunt așa de respingător? Doamne, arăt ca un boschetar care merge toată noaptea cu autobuzul fiindcă nu are casă?!“.

După câteva stații, s-a așezat lângă mine un bătrân. La început am fost ușurat, dar apoi... „Plăcută seară, nu-i așa?“, îl aud zicând. Am înlemnit. Nu se face așa ceva, nu intri în vorbă cu lumea într-un autobuz de noapte; așa se ajunge la știri de ziar care se încheie cu cuvintele „...cadavrul lui a fost găsit în canal“. Eram iarăși în scenariul cu taximetristul/frizerul vorbăreț. Apoi a scos de undeva o cutie cu lapte de un litru și mi-a oferit și mie să beau. Nu mai țin eu minte foarte multe lecții din școală, dar sigur am învățat să nu vorbesc cu străinii și să nu accept lapte de la străini în autobuz. Se

pare că nu era pur și simplu lapte, ci un amestec de lapte, lichior Kahlúa și vodcă, deci un cocteil White Russian de un litru. Am aflat cu ocazia asta că un introvertit cu stimă de sine foarte scăzută, o dorință puternică de a le face pe plac altora și o frică irațională de a nu fi aruncat în vreun canal poate fi ușor convins să bea lapte din cutia unui bătrân ciudat, într-un autobuz. Dacă e să rămâneți cu ceva din cartea asta, rețineți că nu trebuie să permiteți nimănui să vă manipuleze jena socială. Și să nu beți niciodată lapte oferit de un bătrân șui în autobuz[14].

Dar să revenim.

Urăsc din toată inima aeroporturile. Sunt întruchiparea haosului. Nu există reguli, fiecare se descurcă cum poate. Nimeni nu-și dorește să fie acolo, prezența în aeroport e doar un mijloc care servește unui scop. Vrei să pleci în concediu? Trebuie să înduri multe ore în mijlocul celor mai neplăcute manifestări umane înainte să ajungi la destinație. Anxietate socială, anxietate de separare, absența zonelor de confort, o trăsătură generală de incertitudine haotică — găsești de toate! E ca un magazin universal pentru cocteilul anxios. Am avut cel mai de durată și mai îngrijorător atac de panică din viața mea într-un aeroport, deși n-am putut să-l identific ca atare decât mulți ani mai târziu. Îți petreci preziua călătoriei făcând pregătiri, îți cântărești bagajele, verifici de atâtea ori dacă ți-ai luat pașaportul, încât ajungi să crești probabilitatea de a-l pierde în agitația ta, te asiguri că ai împachetat tot ce trebuie, că ai luat în calcul toate scenariile posibile. Te strecori printre valurile de oameni panicați, fiecare dintre ei îngrozit că va avea probleme cu pașaportul sau cu bagajele. Când ajungi la ghișeul de îmbarcare, te rogi în gând să fie totul în regulă. Treci prin controlul de securitate și ești aproape sigur că ai făcut vreo greșeală (deși, în același timp, știi bine că n-ai făcut nimic); tu ești cel care se trezește tot timpul percheziționat corporal și căruia i se scotocește prin bagaje.

Apoi treci prin zona de magazine duty-free, cel mai orbitor loc de pe planetă. Luminile albe îți rănesc ochii în timp ce înaintezi printre parfumurile proaste, sticlele de coniac totuși-foarte-scump și cutiile supradimensionate de ciocolată Toblerone până ajungi, în sfârșit, la un bar. Pui de oameni aleargă în toate direcțiile țipând, fiindcă n-au altceva de făcut și se plictisesc, călătorii aflați în escală ocupă orice spațiu disponibil pe podea de parcă ar fi singura zonă sigură rămasă după o apocalipsă zombi. E abia 10:00 dimineața, dar comanzi o băutură alcoolică, pentru că ești în aeroport, timpul nu mai are sens și totul e oribil. Mai târziu, un cilindru metalic umplut cu kerosen te repede de cealaltă parte a lumii, timp în care încerci să bagi în tine cât mai multe beri gratis posibil. Și toate astea sunt absolut normale.

Când am avut atacul acela de panică, n-am știut ce mi se întâmplă. Știți senzația aceea de căldură în ceafă care apare când sunteți derutați sau furioși? Așa m-am simțit, doar că senzația era extinsă în tot corpul și parcă îmi cuprindea întreaga ființă. Lipsa totală de control și sentimentul de neajutorare mi-au transformat creierul — nu găsesc un termen mai bun — într-un terci cugetător de nebun. Panica învăluise totul, nu puteam să simt nimic altceva. Am devenit irațional, totul îmi trezea teamă. Încă nu învățasem că mă pot calma prin controlul respirației și părăsirea situației stresante, așa că m-am abandonat. M-am abandonat confuziei și furiei, fiindcă asta voia creierul meu. Deși pericolele inventate de mintea mea erau absurde, în clipele acelea păreau absolut logice. Trebuia să intru în panică, fiecare fibră a ființei mele simțea că raționalismul ilogic era singura cale de scăpare. Grație puterii nemaipomenite a minții de pe urmă, acum știu că totul s-a datorat unei aprehensiuni copleșitoare, dar atunci, neștiind ce mi se întâmplă, am fost neputincios.

Noi, anxioșii, acceptăm cu greu să ne supunem acestui haos al călătoriilor. E contrar tuturor instinctelor noastre firești să ne

punem de bunăvoie în situații pe care mintea noastră le consideră periculoase. Medulosuprarenala (care se activează în dilema *luptă sau fugi*) le poruncește hormonilor s-o ia razna în corp, încercând fără succes să te ajute să faci față situației în care te-a pus naiba să te vâri. Mintea anxioasă vrea să te pună pe fugă, pentru a evita cu orice preț aceste scenarii, dar tu, observând că ceilalți trec cu ușurință prin împrejurarea respectivă, te forțezi să reziști. Nu ai de ales. Chiar dacă ești asaltat de o teamă atroce, mergi înainte, pentru că nu poți funcționa altfel în societate.

Atunci când mintea ți-e cel mai mare dușman, e foarte greu s-o contracarezi. Când toate instinctele te împing într-o direcție anume (să fugi, să eviți sau să te chircești la pământ), trebuie să înveți să te opui presiunii. În trecutul nostru evolutiv, asta ar fi însemnat, pentru un om al cavernelor care vedea pentru prima dată un urs și îi venea instinctiv s-o ia la fugă, să stea să mai evalueze situația, să decidă să se ia la trântă cu ursul și apoi, după ce s-au împăcat, să devină prieteni la cataramă și să elucideze împreună crime misterioase.

Să știți că nu mă simt deloc rușinat că am pus semn de echivalență între înfruntarea cu ursul și călătoria cu metroul la ora de vârf. Iată încă un exemplu pentru felul în care ne trădează chimia propriului creier. N-ar trebui să ne simțim niciodată vinovați sau rușinați pentru că mintea noastră ne supune la așa ceva. Asta nu ne reduce ca oameni. Mintea anxioasă vrea să ne simțim prost, lipsiți de valoare și cea mai bună reacție e să țipăm în gând: „AZI NU MĂ LAS DOBORÂT DE TINE, SATANĂ!“ și să urcăm în vagonul aglomerat. Chiar dacă simțiți că veți pieri dintr-o clipă în alta, gândiți-vă că deja ați repurtat o victorie: v-ați luat de piept cu o problemă de care mintea vă spunea să fugiți, deci ați forțat mintea să vi se supună. E o reușită extraordinară! Pe acest principiu se bazează terapia prin imersie: de fiecare dată când ne

opunem instinctelor noastre iraționale, se reconfigurează traseele neuronale, creierul își actualizează firmware-ul pentru a se adapta noii revelații. Ne panicăm, luptăm, suportăm, învățăm și ne adaptăm, pentru că suntem niște ființe geniale.

SFATURI PENTRU CĂLĂTORUL ANXIOS:

⚡ **Pregătire minuțioasă.** Trebuie să știți exact unde vreți să ajungeți și să plecați de acasă mai devreme decât ar fi necesar, pentru a avea timp de reacție în caz că se întâmplă ceva neprevăzut. Planificați diverse trasee și soluții de avarie — probabil că nu veți avea nevoie de ele, dar vă veți simți mai liniștiți dacă aveți un plan de rezervă.

⚡ **Distracții.** Luați cu voi tot ce vă ajută să evadați mental din situațiile stresante: cărți, console video portabile, prostioare de jocuri de pe telefonul mobil în care ai de mutat un cub dintr-o parte în alta a ecranului — orice îi oferă bietei voastre tărtăcuțe o ieșire. (Dacă plecați în vacanță, luați cu voi un Kindle. Eu am plecat odată în străinătate cu 17 cărți fizice și mi-am rupt spinarea cărând rucsacul prin aeroport.)

⚡ **Delicatese.** Chiar dacă vi se pare caraghios, să știți că ajută să aveți la voi o punguță cu „delicatese anxiolitice“. O pungă ermetică pe care o puneți în bagajul de mână, cu lucrușoare care să vă distragă atenția pe durata călătoriei. De exemplu, un blocnotes și un pix pentru a ține un jurnal de anxietate, notând din 15 în 15 minute cum vă simțiți... Poftim? A zis cineva că sunt obsesiv? CINE ZICE ĂLA E! Poate niște dulciuri, ca să nu vă scadă glicemia, o bilă antistres sau ceva similar, care să vă țină degetele ocupate. Poate fi orice obiect care vă ajută, doar să-l țineți la îndemână.

Mici exerciții fizice. Pot fi simple exerciții de respirație (inspirați în patru timpi, țineți aerul în plămâni doi timpi, expirați în patru timpi) — dar fiți silențios, să nu creadă lumea că sunteți pe punctul de a naște, altminteri se vor grăbi să vă aducă prosoape și apă caldă, oricât ați protesta. Ridicați un picior de la sol și faceți mișcări circulare, ca să aveți ceva la care să vă concentrați; rotiți capul; atingeți-vă degetul mare cu arătătorul în serii de câte patru — orice mic exercițiu care vă ajută să vă liniștiți mintea și să nu o lăsați să se „supraîncălzească". Unul dintre exercițiile mele favorite împotriva anxietății provocate de zborul cu avionul — inspirat din filmul *Greu de ucis*, apropo — constă în încercarea de a strânge degetele de la picioare ca pumnii. Nu știu cum de funcționează, dar nici n-am stat să mă gândesc prea mult: dacă marele John McClane se descurcă așa, cine sunt eu să pun mișcarea la îndoială?

5.

MINTEA MEA ANXIOASĂ ȘI MUNCA (*sau* Pirați, bumbaclart și Liza Minnelli)

În opinia mea, existența umană are trei etape:

1. Nașterea.
2. Partea din mijloc. O perioadă prelungită de derută, în care nu pricepi nimic și totul e ușor înspăimântător. Din când în când cunoști pe cineva, lucru de asemenea înfricoșător, și apoi, dacă vrei, concepi mici versiuni ale persoanei tale — chestiune la fel de înfricoșătoare.
3. Moartea.

În cea de-a doua parte, ești nevoit să faci o mulțime de lucruri împotriva voinței tale: să mergi la școală, să te speli, să votezi, să mănânci salate, să te prefaci că-ți plac germenii serviți la masa de Crăciun — fiindcă ești britanic, ce naiba! — și, desigur, să mergi la muncă. Ia uite ce frumos am introdus noul capitol!

Problema generală e că trebuie să lucrezi ca să-ți poți câștiga existența. E una dintre realitățile plictisitoare ale vieții, căreia nu poți să i te împotrivești prea ușor. Există și excepții: poți câștiga la Loto sau te poți naște într-o familie de multimilionari, ori poate te lovește o ambulanță pe stradă și dai în judecată statul, dar astfel de cazuri sunt rare, majoritatea nu avem parte de asemenea noroc. (Precizez că nu e un noroc să fii lovit de o ambulanță, nu vă apucați acum să săriți în fața vreuneia, că au lucruri mai importante de făcut.) Dacă vrei să trăiești, trebuie să muncești. Ai nevoie de bani pentru hrană, care îți permite să rămâi în viață, ca să poți merge la muncă, pentru a putea să faci bani, ca să ai cu ce să-ți cumperi de mâncare... și tot așa până crăpi. Vă rog să nu-mi

săriți în cap, n-am pretins nicăieri că vă ofer o carte inspirațională.

Există foarte puține profesii potrivite pentru mintea anxioasă, iată câteva dintre ele:

⚡ Degustător profesionist de prăjituri, cu condiția ca acestea să-ți fie livrate acasă, cu drona.

⚡ Îmbrățișător și mângâietor de câini — de fapt, iubitor de câini în general —, cu condiția ca patrupedul să-ți fie livrat acasă cu drona (vă rog să nu legați vreun câine de o dronă!).

⚡ Pirat. Piraților par mereu relaxați și ai avea parte și de un papagal gratis.

⚡ O slujbă unde sarcina ta e să încerci perne, pentru a găsi cea mai confortabilă poziție în care poți să citești o carte.

⚡ Cel care testează dacă orbești sau nu după ce ai consumat o cantitate prea mare dintr-un anumit vin.

⚡ Pardon, uitasem că piraților făceau scorbut și erau certați cu legea — viața lor pare că era destul de stresantă.

⚡ În concluzie, tester de prăjituri și iubitor de căței cu jumătate de normă, la care se poate adăuga meseria de reparator de drone.

Din păcate, multe dintre acestea sunt complet nerealiste și viața e de fapt un iureș crud, în care foarte puțini dintre noi ajung în locuri de muncă pe care să le iubească. Cei mai mulți și-ar dori să fie spioni, astronauți sau spioni-astronauți care sunt plătiți în ciocolată și labe. Dar în lumea reală lucrurile nu se întâmplă așa: în general, trebuie să te mulțumești cu o slujbă pentru care copilul

visător de șase ani care ai fost odată te-ar pocni în nas. Realitatea e foarte diferită de viitorul luminos pe care ți l-au descris profesorii în școală. Nu vei ajunge să-ți îndeplinești toate visurile, ci doar ceea ce poate societatea să-ți pună la dispoziție în momentul respectiv. V-am mai avertizat, nu mi-am propus să scriu o carte inspirațională, ci una care să vă ajute să vă găsiți drumul, indiferent care e acesta.

— Simt că azi se întâmplă!

— Ce anume?

— Azi se va prinde toată lumea de incompetența noastră.

— Ne-am descurcat bine la ultimul proiect, cred că suntem în siguranță. Și mai taci odată, afurisito!

— La ultima ședință n-ai ascultat deloc ce se spunea, ai mâzgălit desene cu dragoni.

— Taaaaci!

— Ești chiar acum în mijlocul unei ședințe.

— Așa, și?

— Despre ce se discută?

— Despre diverse...

— Habar n-ai, sunt sigură. Cum poți trăi așa?

— NU ȘTIU NICI EU.

Bun venit vechiului nostru prieten, sindromul impostorului. Sentimentul copleșitor că nu îți meriți locul. Degeaba ai tras din greu și te-ai dedicat trup și suflet muncii necesare pentru a ajunge unde te afli acum, tot simți că în orice clipă ți-ar putea fugi covorul de sub picioare și toți vor descoperi că nu ești bun de nimic. Anxietatea aduce multe griji. Chiar dacă ai făcut maximum posibil, tot ești îngrijorat, pentru că așa e anxietatea: stupidă și detestabilă. Ești îngrijorat că nu te descurci suficient de bine, că nu ești simpatizat de colegi, că șeful îți disprețuiește munca; te

îngrijorează că ceilalți se așteaptă să comunici cu ei, te îngrijorează naveta... griji, griji și iar griji... grijania mă-sii! Și toate astea îți trec prin cap încă de dinainte să-ți începi ziua de lucru. E doar distracția de dinainte: o spaimă de nestăpânit, groază irațională, prăbușirea completă a încrederii în sine — încă de la prima cafea.

Nu e de mirare că anxioșii nu au o părere prea bună despre sine, egoul nu se împacă bine cu anxietatea. Când detești fiecare părticică din tine, nu poți fi obsedat de importanța persoanei tale. După mine, acesta e motivul pentru care majoritatea anxioșilor sunt persoane de treabă. Atunci când îți pui veșnic întrebări despre propria umanitate și sănătate mintală, nu prea ai timp să-ți inflamezi egoul, să-ți dai importanță sau să creezi o falsă personalitate excentrică. Mintea anxioasă tinde spre modestie, nu știe să accepte complimente, își cere mereu scuze și nu se laudă cu realizările. E și acesta un simptom al afecțiunii, dar nu neapărat unul negativ, cel puțin nu pentru cei din jur. Acest reper moral se formează în ani de zile, multora nu le vine natural. Măcar atât să avem în favoarea noastră! Un alt simptom al anxietății este politețea agresivă. (Scorul meciului dintre anxietate și noi: 6 000 la 1.) Din păcate, mai toate anunțurile de angajare cer „persoană încrezătoare, sociabilă, căreia îi place munca de echipă“, ceea ce nu prea corespunde micii noastre categorii sociale. Dacă s-ar căuta „persoană timidă și cumsecade, dar care nu se pricepe foarte bine să-și exprime identitatea și care lucrează bine cu ceilalți atât timp cât aceștia nu se așteaptă la niciun fel de conversație din partea sa“... problemele noastre ar fi rezolvate.

CINCI MODURI PRIN CARE PUTEȚI FACE MUNCA MAI SUPORTABILĂ:

1. Găsiți-vă pe cineva de încredere cu care să puteți comunica!

Nu e nevoie să fie cineva de la birou. Dacă toți colegii sunt niște mizerabili, n-o să vă apucați să le destăinuiți cele mai intime tribulații ale minții voastre stăpânite de anxietate. Dar puteți trimite un mesaj unui prieten, unei persoane dragi, oferindu-vă câteva clipe de evadare și concentrându-vă energia asupra unei constante din afara serviciului, ceea ce vă ajută să vă păstrați controlul. Dacă primele două opțiuni nu sunt disponibile, discutați cu prietenii de pe rețelele sociale, se va găsi întotdeauna cineva care să vă răspundă la mesaje.

2. Lăsați-o mai ușor cu cafeina!

Știu, cafeaua e o minunăție. Dar dacă sunteți deja la a șaptea cană când nu s-a făcut nici ora 10:00 și vă treziți țipând la Mike de la Contabilitate, al cărui tricou pare să lumineze ca un stroboscop, dându-vă dureri de cap, e clar că trebuie să vă găsiți un nou viciu. Cafeina nu face decât să exacerbeze starea de spirit de la momentul respectiv; dacă erați deja anxioși, acum sunteți foarte rapizi și anxioși; dacă erați deprimați, acum sunteți foarte rapizi și deprimați. Încercați mai degrabă ceai și alte infuzii de plante, apă, suc de fructe sau fructe întregi — știu că sună alarmant de sănătos, dar chiar funcționează.

3. Ieșiți din birou (evadați din muncă și din realitatea vieții)!

Pe bune, fugiți din birou! Ieșiți la o plimbare, scoateți-vă mintea din mediul de lucru. Știu că sună simplist și credeți-mă că nu vreau să vă iau de sus, dar pe mine plimbările mă ajută în fiecare zi. Puneți-vă căștile și ascultați muzică sau un podcast bun; chiar și o plimbare de 20 de minute sau odihna într-un parc, pe o bancă, îi vor da creierului răgazul necesar pentru a se reseta. Pentru mine, e obiceiul care m-a adus cel mai aproape de mult dorita „oprire și repornire" în timpul zilei de lucru.

4. Beți multă apă!

Toate cărțile scrise vreodată pe tema tulburărilor psihice ne recomandă să bem apă din belșug, pe parcursul întregii zile. Nu-mi pot imagina decât două motive: fie deshidratarea afectează starea de sănătate mintală, fie oculta mondială a bolilor mintale are acțiuni în companiile de furnizare a apei potabile, caz în care tocmai am dezvăluit una dintre cele mai mârșave conspirații ale vremurilor noastre.

5. Omorâți-vă toți colegii de muncă!

Poate că vi se pare o soluție extremă, dar am văzut recent un film grozav intitulat *Cădere liberă*, în care un tip face asta și, după toate aparențele, n-o sfârșește rău — dar nu l-am văzut până la capăt, așa că vă rog să nu-mi spuneți cum se termină[15].

Dacă toate aceste mecanisme de coping ultraștiințifice nu dau rezultate, e important să vă amintiți că există întotdeauna o altă opțiune. Dacă vă simțiți copleșiți și problemele de sănătate mintală vă afectează performanța la serviciu sau viceversa, luați-vă concediu. Mi se pare bizar că, într-o societate care începe să ia în serios tulburările psihice, încă refuzăm să ne luăm concediu medical pentru a avea grijă de sănătatea noastră atunci când ne confruntăm cu suferințe non-fizice. Nu ați ezita să vă luați liber dacă v-ați simți pus la pământ de gripă, dar dacă simțiți că vă explodează mintea ca un hamster într-un cuptor cu microunde îndurați în tăcere. Probabil că vă apucă groaza la gândul de a vorbi onest despre dezastrul din capul vostru cu un șef sau un superior[16], dar nu ați ezita la fel dacă v-ar cădea un braț; ați spune pur și simplu: „Bună ziua! Mi-a căzut brațul, cred că ar trebui să merg acasă.“[17] Legea privind egalitatea, din 2010, a impus angajatorilor să nu facă discriminări între afecțiunile fizice și cele psihice ale angajaților, așa că, dacă aveți rețineri în a discuta cu

șeful despre problemele voastre, nu uitați că legea e de partea voastră.

Multe aspecte de la locul de muncă pot deveni factori de stres pentru mintea anxioasă: dimensiunile postului de lucru — faptul că e prea mic (claustrofobie) sau prea mare (agorafobie); obligația de a interacționa cu alte persoane (glosofobie); lumina puternică (fotofobie); mediul încărcat și aglomerat (enoclofobie — fobia mulțimilor); presiunea termenelor-limită (o fi existând termenul „deadlineofobie“?). M-am plictisit de denumirile științifice ale fobiilor, voi continua strict în limbaj curent: presiunea îndeplinirii obiectivelor, teama de ridicol, groaza că vei face greșeli. Probleme care pe oamenii normali doar îi incomodează ne aruncă pe noi, ciudații, în stări disperate. (Nu sunteți ciudați, cred că știți deja, dar simt nevoia să apelez la hiperbole autoironice pentru că acesta e mecanismul meu de coping.)

(Asta dacă nu cumva vreți să înființăm împreună o bandă numită „Ciudații“, să purtăm toți geci de piele și să umblăm de colo colo cântând ca bandele din *Poveste din cartierul de vest*. Nu glumesc deloc, sunt gata de acțiune dacă vreți și voi. Trimiteți-mi un tweet să discutăm despre culoarea gecilor.)

(Scuze, șirul gândurilor mi-a deraiat într-o serie de paranteze absurde.)

Cum mediile de lucru sunt înțesate de factori de stres, nu e greu să înțelegem de ce anxioșii întâmpină probleme la serviciu. Tulburările de anxietate nefiind înțelese decât în mică măsură, cei care suferă de aceste afecțiuni sunt văzuți de obicei drept „ciudatul“ sau „mutul“. Îi judecăm pe cei din jur cu prea mare ușurință. Nu obișnuim să acordăm timp unei persoane pe care de-abia am întâlnit-o, pentru a-i analiza personalitatea înainte să tragem o concluzie. În mai puțin de trei secunde, ne-am format deja o părere care va dura tot restul vieții, pentru că așa sunt

oamenii: căpoși și, în mare parte, niște ticăloși. Mă rog, vina se împarte între ticăloșie și un alt mecanism de apărare folosit de creier. Dacă întâlnim o persoană pe care o percepem ca având trăsături negative, o vom respinge, pentru că nu avem nevoie de presiuni suplimentare în viață. Pe de altă parte, când întâlnim pe cineva care suferă de anxietate, comportamentul său ne poate părea nepoliticos, timid sau chiar arogant. Anxietatea se manifestă pe plan fizic într-un mod foarte similar trăsăturilor negative asociate cu persoanele pe care le evităm: transpirație, tremurat, bâlbâială, panică, roșeață, sughiț, emotivitate exagerată — toate sunt complet involuntare și extrem de enervante. Și atrag stigmatul social.

— Toată lumea te urăște.
— Cum poți să-mi spui așa ceva?!
— Uită-te la ei, nimeni nu ți-a spus o vorbă de ore întregi.
— Fiindcă au de lucru.
— Ba nu! Fiindcă le ești antipatic.
— Încerc să lucrez, lasă-mă-n pace!
— Îl vezi pe tipul de colo?
— Da.
— Te urăște.
— Nu vreau să te mai ascult.
— O vezi pe tipa de dincolo?
— Da.
— Te urăște și te consideră urât!
— Chiar crezi că mă ajuți dacă-mi vorbești așa?
— Nu era vorba de ajutor nicăieri în înțelegerea noastră.
— Care înțelegere?!!
— Îl vezi pe tipul de acolo?

Și așa mai departe...

Ca să fur o vorbă de duh din *Războiul stelelor*, unde se spune că „teama duce la mânie, iar mânia la ură“, aș zice că anxietatea duce la atitudini negative față de propria persoană, care duc la pierderea încrederii în sine, care duce la nesiguranță. Sper că nu mă repet prea mult, dar merită subliniat că orice nivel de nesiguranță face rău minții anxioase. Atunci când te critici pe tine însuți în permanență și te convingi că fiecare scenariu e cel mai rău posibil, efortul de a te prezenta ca persoană competentă e absolut extenuant. Încrederea e un dar pe care foarte puțini anxioși reușesc să-l dobândească, iar mimarea încrederii e o abilitate pentru a cărei perfecționare e nevoie de mai mulți ani. De exemplu, prima dată când mi s-a încredințat sarcina de a face o prezentare în fața unui client important, am transpirat așa de tare, încât ai fi zis că tocmai am alergat 10 km într-o cămașă mai mică cu două numere decât mărimea mea. Am stat în picioare în fața a 10 oameni scorțoși și am încercat să prezint o nouă strategie de marketing pentru compania lor. Îmi imaginasem că voi intra încrezător în sala de ședințe și îi voi da pe spate cu termeni tehnici și cu expertiza mea în afaceri, că mă vor aplauda ridicându-se în picioare la sfârșitul prezentării și că șefii mă vor promova sau cel puțin mă vor scoate la un club de fițe, unde voi primi trabucuri fine și o poreclă de șmecher. Realitatea a fost însă alta. M-am înfipt în fața oamenilor ăstora de la care firma mea spera să încaseze niște bani și am răcnit la ei vreo trei minute. Nu știu de ce. Am intrat în panică. Am avut o experiență extracorporală. Parcă mă vedeam din exterior făcându-mă de râs, dar nu mă puteam opri (e și asta o temă recurentă a vieții mele). Am nădușit atât de tare, încât a trebuit să-mi șterg fruntea cu o batistă, ca eroii negativi din westernuri. Am uitat subit cuvântul german „umlaut“ și, nu știu de ce, am strigat „bumbaclart[18]“. Am intrat în hiperventilație și, din când în când, scoteam câte un

croncănit ascuțit. Arătam ca o catastrofă umană, demnă de scenele unui sitcom american de proastă calitate. Când am terminat, m-am scurs pe un scaun și n-am îndrăznit să privesc pe nimeni în ochi. Dacă n-aș fi fost deshidratat de la atâta transpirație, aș fi luat-o la fugă spre ieșire. Am auzit o voce din partea opusă a încăperii: „Cred că am auzit câteva idei bune. O singură observație: se spune umlaut, nu bumbaclart, dar haideți să mergem mai departe...“. Toată lumea a izbucnit în râs. Eu eram în continuare periculos de deshidratat.

Morala pe care am reținut-o din această pățanie — și pe care o rumeg uneori în crucea nopții — e faptul că anxioșii își imaginează viitorul fie sub forma celui mai bun, fie a celui mai prost scenariu posibil. Mintea nu are timp să proceseze numeroasele posibilități dintre cele două extreme, așa că rămâi doar cu ele, deși în 99% dintre cazuri realitatea e undeva între. Chiar dacă nu vei avea parte de scenariul ideal, e aproape sigur că nu vei trece nici prin cel mai groaznic. În cazul meu, următoarea dată când am făcut o prezentare în același birou, totul a mers foarte bine. Nu pot să zic că am fost genial, dar nici n-am mai asudat așa de tare, încât să mi se vadă sfârcurile prin cămașă și n-am simțit că voi vomita dintr-o clipă în alta peste cineva, așa că o trec la victorii.

Anxietatea frizează uneori paranoia: simți că-ți pierzi mintea, pentru că nu o poți opri să facă cele mai negre presupuneri. Dar nu e decât un alt mecanism evolutiv defectat. O minte predispusă la îngrijorare poate cădea ușor în această capcană; intră din nou în acțiune partea aceea nesuferită a dilemei *luptă sau fugi*, cea care te îndeamnă să fugi. Cel mai neinspirat sfat pe care l-am primit vreodată a venit din partea cuiva care mi-a spus că-mi fac prea multe griji: „Nu-ți mai face atâtea griji! Fii mai relaxat!“. Ce să spun? M-am vindecat pe loc. Din pachet de nervi, m-am

transformat peste noapte în călugăr budist[19]. A îndemna un anxios să se relaxeze e echivalent cu a sfătui un maniac depresiv să fie mai vesel sau un om cu ambele picioare rupte să facă o plimbare, că-i va trece; sau a-i cere unui câine ajuns într-o fabrică de mingi de tenis să stea calm. Astfel de sfaturi dau măsura unei ignoranțe sociale care nu face altceva decât să-i confirme din nou anxiosului că nu e capabil să-și gestioneze emoțiile ca o persoană „normală". Așadar, fie că suferiți chiar voi de anxietate sau cunoașteți pe cineva care suferă, aplicați această regulă simplă: nu fiți nesimțiți!

CUM SĂ NE COMPORTĂM FAȚĂ DE ANXIOȘI:

- Fiți o ființă umană normală, amabilă.

- Repetați pasul 1.

- Evitați să puneți prea multe întrebări. „Te simți bine?", „Ești foarte tăcut. S-a întâmplat ceva?", „Nu-ți place aici?", „Pot să te ajut cu ceva?" pot părea întrebări rezonabile și politicoase, dar de cele mai multe ori vor agasa teribil o persoană anxioasă care se simțea de fapt bine înainte să fie bombardată cu un astfel de interogatoriu. Spuneți pur și simplu „Sunt aici dacă ai nevoie de ceva", e suficient. Astfel, omul va ști că se poate baza pe voi la nevoie și tocmai i-ați oferit un refugiu pe care nu știa că-l are.

Mintea anxioasă e predispusă la accese de perfecționism obsesiv. Dacă îți dorești ca uu lucru anume să meargă bine, vei munci pe brânci pentru asta. Pe de altă parte, aceeași minte anxioasă e susceptibilă și la accese de apatie, îndemnându-te să ignori ce ai de făcut, pentru a evita stresul. Așa ajungi să-ți faci griji pentru că nu-ți faci griji; știu că sună ilogic, dar vorbim de

anxietate, sub semnul căreia nimic nu e logic. La o extremă se află procrastinarea, iar la cealaltă implicarea completă.

În acest punct, ne întâlnim din nou cu tulburarea de personalitate dependentă. Nevoia de a arăta ce poți și de a munci în așa fel încât să nu dezamăgești pe nimeni te poate transforma într-o persoană dependentă de muncă, ceea ce echivalează cu dependența de alcool în sensul ignorării realității. Poate credeți că exagerez, dar mintea se pricepe foarte bine să găsească moduri de a intra într-un cerc al evazionismului. Se autoamăgește prefăcându-se că lumea reală nu există și că problemele reale nu contează — o poveste de adormit conștiința ideală pentru cei care nu reușesc să facă față nici celor mai mici probleme cotidiene. Dimpotrivă, atunci când mintea anxioasă își găsește un scop a cărui atingere va reda persoanei sentimentul propriei valori, va fi complet absorbită de acesta și i se va dedica fără limite, ca și când obiectivul respectiv ar fi suprem și singurul valoros. Serviciul poate fi o sursă de anxietate pentru multă lume. Nimeni nu ar trebui să-și considere munca singurul aspect definitoriu al personalității, dar dacă trebuie să muncești pentru a face bani, de care ai nevoie pentru toate celelalte aspecte ale vieții, e ușor de înțeles de ce unii dintre noi se lasă acaparați complet. Totuși, dacă slujba e principalul motiv pentru care suferiți de anxietate, atunci — și nu spun asta fără să știu ce înseamnă — ar fi bine să vă căutați alta. Niciun loc de muncă, oricât de avantajos, nu ar trebui să vă coste sănătatea mintală. Am simplificat mult problema, desigur; rareori se întâmplă ca serviciul să fie singura cauză a problemelor noastre de sănătate mintală. Dacă însă munca voastră vă creează anxietate, trebuie să faceți o schimbare: fie o abordați din alt unghi, fie o lăsați naibii în urmă, vă mutați în pădure și trăiți din vânzarea de vrăji. Dar e alegerea voastră, eu îmi declin responsabilitatea și nu pot fi dat în judecată dacă cineva

și-a luat lumea în cap și s-a mutat în pădure după ce a citit cartea asta.

Bun... Dacă avem voie să fim egoiști pentru ceva în viață, acel ceva e sănătatea noastră mintală. Când descoperi un factor de stres sau o cauză a acestor probleme, trebuie să acționezi. E greu să te schimbi, căci schimbarea îți amenință obiceiurile confortabile, dar poate fi una dintre cele mai bune decizii pe care le-ai putea lua. Dacă descoperi un aspect al vieții cotidiene care te afectează doar în sens negativ, atunci ești îndreptățit să scapi de el. Eu, de pildă, m-am îndepărtat de persoanele negative, de oamenii a căror prezență în viața mea nu-mi aducea nimic bun. E dificil, dar dacă reușești să faci asta te vei simți revigorat. E ca și cum ți-ai face loc pe hardul computerului prin ștergerea colecției de fotografii la care nu te uiți niciodată; după ce scapi de ele, calculatorul merge ceva mai bine.

După cum a spus cândva una dintre marile gânditoare ale vremurilor noastre, Liza Minnelli, *money makes the world go round*[20]. Fenomenul din anii ’70 care a contestat ordinea socială existentă și care s-a numit ABBA cânta „money, money, money“, iar un mare poet al anilor ’90, The Notorious B.I.G., a susținut că „Mo’ Money, Mo’ Problems“[21]. Anxietatea financiară e o povară pe care oricine o resimte la un moment dat. O povară care te apasă pe ceafă și pe umeri, cocoșându-te și deprimându-te. Vezi în jur oameni împovărați de astfel de griji; e adevărat, cumpără diverse lucruri, ies în fiecare seară în pub, își iau o pereche nouă de pantofi doar pentru că vor neapărat s-o aibă, nu pentru că pantofii vechi s-au dezlipit pe drumul spre serviciu... dar toată lumea își face griji în privința banilor. Absolut toată lumea[22]. E un adevăr universal și e o amenințare rațională și calculată, dar nu-i nimic dacă-i permiți creierului tău să-și facă griji pentru asta. Însă, ca în orice alt aspect, anxietatea dă volumul acestei griji la maximum.

Când am început să lucrez la această carte, mi-am dat seama că, pentru a înțelege bine cum ne afectează anxietatea, ar fi de ajutor să discut cu alți tovarăși de suferință. Primul gând a fost: „Dar nu-mi place să discut cu lumea și încerc din răsputeri să evit conversațiile“; al doilea gând a fost: „Dar nu-mi place să discut cu lumea și încerc din răsputeri să evit conversațiile“. După ce m-am mai certat așa cu conștiința mea o vreme, am trimis câteva e-mailuri unor persoane despre care știam că se războiesc cu anxietatea și ale căror scrieri m-au inspirat, oameni a căror minte funcționează asemănător cu a mea.

Așa am ajuns într-o cafenea cochetă din Greenwich alături de Daisy Buchanan, scriitoarea și jurnalista pe care am citat-o deja, care vorbește deschis despre propriile-i experiențe cu anxietatea. Pe la jumătatea cafelelor, am ajuns la subiectul anxietății financiare. Iată ce mi-a povestit Daisy:

„Mă lupt constant cu anxietatea financiară. Lucrez pe cont propriu și mă obsedează gândul venitului curent, fiindcă niciodată nu știu exact cât voi câștiga luna viitoare. Am avut o perioadă de vreo trei sau patru ani în care nu mi-am verificat soldul contului. Mi-era așa de teamă că a ajuns la zero, încât am preferat să nu știu! Așteptam să mă sune de la bancă și să-mi spună că mă trimit la închisoare. Da... un stil foarte normal de a-ți gestiona banii. În cele din urmă, a trebuit să îmi impun să verific soldul. Nici acum nu suport să fac asta, mă tem în continuare că voi descoperi că nu am niciun ban, chiar și atunci când tocmai am primit o plată și știu sigur că am măcar banii aceia; mă tem să verific, dar o fac, nu am de ales...“.

Eu înțeleg foarte bine teama de a-ți verifica situația financiară. Unii își ignoră chiar și facturile curente; le ascund sub canapea, până constată că aceasta e mai înaltă cu vreun metru decât era înainte și nu mai poate fi folosită de fapt drept canapea. Deși de cele mai multe ori știi că totul e în regulă, e suficient să-ți verifici o

singură dată contul și să descoperi că ai mai puțini bani decât credeai pentru a te simți destabilizat; e ca și cum bancomatul ți-ar spune că ești un ratat. Paranoia legată de valoarea ta ca om ți-a fost afișată în fața ochilor cu un odios font verde. Ne definim în mare măsură prin câștigurile noastre bănești: statutul e stabilit de conținutul portofelului (gândiți-vă la profilurile de Tinder cu bărbați care se pozează pe iaht sau în mașina sport), așa că mintea anxioasă va încerca, desigur, să evite orice problemă pe care o consideră o amenințare și va amâna cât de mult posibil confruntarea cu realitatea.

Nu vă speriați, nu vreau să vă fac consiliere financiară. Cum aș putea, când soldul contului meu se învârte de multe ori în preajma lui zero? Dacă ar fi totuși să mă opresc la o singură recomandare legată de anxietatea financiară, ar fi aceasta: faceți cum puteți voi mai bine. Verificați-vă situația când puteți, faceți economii când puteți. Nimeni nu se pricepe la gestionarea banilor, în afara agenților de bursă și a indivizilor acelora dezgustători care se pozează sprijiniți cu cotul pe mașină. În situația economică actuală, ai nevoie de 700 de ani ca să pui deoparte suficienți bani pentru a acoperi avansul care ți se cere când vrei să-ți cumperi o casă, așa că haideți să ne facem griji pentru asta mai bine. Doamne, acum îmi fac griji pentru asta. Fir-ar să fie!

Contraponderea vieții profesionale o reprezintă viața socială, dar pe aceasta o vom aborda în amănunt într-un capitol ulterior, fiindcă, deși e la fel de terifiantă, trebuie să fim în măsură să ne bucurăm de timpul petrecut în afara serviciului pentru a funcționa ca ființe umane. Scopul ar fi să ne deconectăm mental de la ziua de lucru pe care am îndurat-o. Nu vreau să apelez la citate motivaționale de genul celor postate de mătușa pe Facebook, dar avem un timp limitat la dispoziție, un timp care să fie doar al nostru, asupra căruia să deținem controlul, în care să ne ocupăm

cu prioritate de nevoile noastre egoiste. Să nu mă înțelegeți greșit, n-am de gând să vă sfătuiesc să aprindeți bețișoare parfumate, să stați în poziția lotusului și să meditați pentru a vă găsi centrul spiritual — nu aveți timp pentru așa ceva, sunteți istoviți. Dacă aveți timp de asta, dați-i bătaie și nu așteptați să vă dau eu voie, că nu sunt mămica voastră.

Sunt adult de ceva vreme deja — cel puțin aparent — și cred că am găsit formularea care sintetizează foarte bine ce înseamnă vârsta matură: „Adult e cel care se simte obosit tot timpul, li se plânge și altora că e obosit, iar aceștia răspund că și ei sunt obosiți.“ Din experiența mea, cea mai de succes strategie de potolit mintea anxioasă este să te lași pradă propriilor gânduri. Ce anume îți permite să te deconectezi mental de la muncă? Sau de la întreaga realitate? Evazionismul. Ridicolul, dar dulcele evazionism. Majoritatea anxioșilor cu care am stat de vorbă spun că deconectarea e partea cea mai dificilă a problemei. Orice activitate neproductivă ți se pare doar o pierdere de timp. Unii mi-au spus că disprețuiesc somnul, pentru că le răpește ore și ore în care ar putea să facă foarte mult. Însă, dacă nu reușești să te deconectezi din când în când, undeva în viitor te așteaptă colapsul. (Munca fără măsură e periculoasă... te poate transforma într-un descreierat ca Jack din *Strălucirea*, care a suferit o cădere nervoasă și s-a apucat să vâneze copii printr-un labirint, cu toporul în mână.)[23]

Mintea umană nu poate suporta un bombardament nesfârșit de stimuli. Când munca și responsabilitățile te epuizează, ești ca un browser de internet în care s-au deschis prea multe file: în cele din urmă, vei ceda. În fiecare săptămână, aflăm despre vreo vedetă rock care a petrecut prea mult timp în turnee și a trebuit să se oprească din cauza extenuării sau a ajuns la dezintoxicare din cauza dependenței de plușurile Furby (știu că sună stupid, dar

bogătașii sunt dependenți de tot felul de chestii bizare, gen BDSM sau papuci de casă sau mai știu eu ce.) Uneori apare o știre despre un sportiv care a tras prea tare de el și s-a accidentat. La fel se întâmplă și cu sănătatea mintală: dacă te suprasoliciți, te vei prăbuși. Nu e greu să găsești activități interesante, trebuie doar să descoperi ce funcționează pentru tine. Sper că nu par arogant dacă vorbesc de lucruri foarte simple, dar puteți să gătiți, să faceți curățenie în casă, să citiți, să scrieți, să vă dedicați unor îndeletniciri creative, să ieșiți la plimbare, să ascultați muzică. Orice vă ajută să vă odihniți e recomandabil. Nu e nevoie să escaladați Everestul sau să deveniți mari artiști; alegeți activități plăcute și confortabile, care vă liniștesc mintea. În ceea ce mă privește, voi petrece următoarea oră uitându-mă la filmulețe cu căței care fac tot felul de chestii la care nu te-ai aștepta. De exemplu, câinele din primul video e mare prieten cu un papagal. Și, uite-așa, totul e minunat pe lume.

6.

GHID DESPRE ANXIETATE PENTRU ÎNCEPĂTORI, PARTEA A DOUA (*sau* Mă rog, începe cu anxietatea și continuă cu sănătatea mintală în general, dar aveam nevoie de un titlu concis pentru acest capitol, deoarece, după cum vedeți, dacă foloseam titlul din paranteză era prea lung)

(Aviz persoanelor sensibile: în capitolul de față voi vorbi despre autovătămare și sinucidere. Dacă aceste subiecte vă creează disconfort, puteți sări peste părțile respective, vă voi avertiza din timp când ne apropiem de ele.)

În capitolul doi am încercat să descriu pe larg ce înseamnă anxietatea și m-am bazat pe experiențele proprii pentru a prezenta formele de anxietate cu care mă confrunt și despre care pot să vorbesc în cunoștință de cauză. Teoriile despre anxietate din domeniile psihologiei, fiziologiei și sociologiei sunt vaste, cu mii de definiții și tipuri de terapii și cu nenumărate articole și studii pe această temă. Identificarea precisă a diagnosticului pentru fiecare pacient se poate dovedi dificilă, presupunând nu de puține ori o abordare cu încercări și erori succesive și smulgerea anxiosului din zona sa de confort. Am atins pe scurt aspectele evolutive, descriind modul în care percepe amigdala pericolele din jur și cum ne sabotează adesea neurotransmițătorii, așa că vă invit acum să facem o pauză de la inventarierea luptelor cotidiene cu

anxietatea pentru a analiza mai în profunzime cauzele acestei tulburări și să reafirmăm că nu suntem „nebuni“ sau „țăcăniți“ (chiar dacă mie îmi place să glumesc cu aceste apelative), ci pur și simplu construiți un pic altfel.

Pentru un alt interviu de pregătire a cărții de față, m-am înțeles cu interlocutorul meu să ne întâlnim la o cafenea de muzeu din Euston. Nu sunt genul care să prezinte romanțat o cafenea altfel banală, amenajată în spațiul librăriei, și nu vreau să vă plictisesc cu „figurile inexpresive ale clienților, care-și comandau câte o cafea lungă“, nici să vă anunț că „luminile tremurătoare din tavan erau ca o metaforă pentru sufletele noastre chinuite de îndeletniciri fără rost“; voi spune pur și simplu că, în așteptarea companionului meu, am stat la o masă și am urmărit oamenii din local. Ajunsesem cu 45 de minute mai devreme la întâlnire. Cum anxietatea face din mine un tip extrem de punctual, m-am dus ridicol de devreme, ca să fiu sigur că nu întârzii, și m-am așezat într-o zonă mai liberă, încercând să evit apropierea de alți mușterii. Comportament anxios tipic, ce mai. Unii pot privi la lumea din jur ore întregi. Când plec cu soția mea în concediu, stăm în baruri mici la o sticlă de vin și urmărim oamenii, inventând povești de viață pentru toți străinii pe care ne cad ochii. (E o strategie utilă pentru când te simți nelalocul tău într-un spațiu public; dacă îi umanizezi pe cei din jur, alungi aprehensiunea.) Cum ședeam în cafeneaua aceea, m-am gândit cât de ciudați sunt oamenii. Corpul omului este — n-am găsit o metaforă mai bună — un sistem elaborat de transport pentru creierul său. Întreaga noastră identitate și definiție de sine sunt adăpostite într-un țesut buretos, moale și jilav de 1,3 kilograme[24], protejat de un coif osos. Creierul este pilotul, restul trupului nu e decât vehiculul greoi și stângaci condus de acesta.

Urma să mă întâlnesc cu Dean Burnett, cercetător în neuroștiințe și autorul cărții *Creierul idiot*. Discutasem deja cu mai mulți anxioși, acum doream să aflu o perspectivă specializată, clinică, asupra bolii, iar el mi-a acceptat cu amabilitate invitația. Am început cu aceeași întrebare pe care o adresasem tuturor victimelor interviurilor mele: „Cum ai defini anxietatea?“.

> „[Anxietatea] e o stare generală de disconfort, o teamă permanentă că lucrurile vor merge rău. E greu să eviți o definiție circulară, dar putem spune că e vorba, în general, de senzația că treaba nu stă bine. Nu e o stare provocată de ceva anume și nu va dispărea niciodată, pentru că se sprijină pe un mecanism evolutiv de evaluare a pericolelor care este adânc înrădăcinat în ADN-ul nostru.“

Abilitățile mele de intervievator nu vor scoate din mine vreun al doilea Louis Theroux sau Jon Ronson, vă garantez. Stilul meu poate fi descris astfel: „dă drumul întrebărilor una după alta, cât mai rapid și încearcă să nu lași să se vadă cât de intimidat ești de oamenii ăștia inteligenți; Doamne, sper să nu dai cu mucii-n fasole!“. L-am întrebat pe Dean despre rolul jucat de amigdală și de cortizol în creierul anxios; la momentul respectiv, nu știam decât că „amigdala e o tâmpită“ și „cortizolul poate să se ducă dracului“... așa că simțeam nevoia unei perspective intelectuale.

„Cortizolul e hormonul stresului, el ne pregătește să decidem dacă luptăm sau fugim din fața unui pericol“, mi-a explicat Dean. „Amigdala este centrul cerebral al pericolului; e nodul central al unei rețele de detecție care scanează toate informațiile receptate pentru a identifica amenințările, așa cum face o cameră video de supraveghere — caută în permanență incidente problematice. Procesul de detectare a pericolelor nu reușește întotdeauna să facă diferența între amenințările reale și temerile noastre. Dacă vedem un lup venind spre noi, acesta e un pericol real. Însă temerea că

îmi voi pierde slujba dacă nu-și revine economia e un pericol ipotetic, s-ar putea să nu se întâmple niciodată; deși nu e un pericol fizic, real, e perceput totuși ca o amenințare și produce stres. Creierului îi vine greu să deosebească între un pericol imaginat și unul fizic, să separe ceea ce putem vedea cu ochii noștri de ceea ce am inventat. Amigdala declanșează reacția de frică. Cortizolul reduce fluxul de serotonină (unul dintre neurotransmițătorii fericirii), ținându-ne permanent în priză. În esență, este vorba despre supraanaliză: orice este perceput ca amenințare devine o preocupare constantă."

Expresia „luptă sau fugi" a fost introdusă de Walter Bradford Cannon, un psiholog american — ia te uită, avem și conținut informativ în cartea asta! Ați văzut? Chiar că e plăcut să înveți lucruri noi! — care studia, prin 1915, cum reacționează animalele la situații stresante. Cel mai cunoscut exemplu e cel al zebrei care paște liniștită într-o dimineață frumoasă, dar vede la un moment dat un leu apropiindu-se și își spune brusc: „Îmi bag picioarele, eu mă car de-aici". Evident, nu l-am citat direct pe dr. Cannon. Simțurile zebrei se ascut, mușchii se încordează și sângele este pompat spre toate părțile corpului care vor contribui la fugă. Un alt exemplu: când pisica ta dă bot în bot cu un câine, un urs, un castravete sau de ce s-or mai fi temând pisicile, se încordează și i se ridică părul pe spinare. Nu ca să pară mai mare, ci pentru a degaja căldura corpului, astfel încât să se răcorească și să fie gata s-o ia la goană — trăgând de obicei după ea diverse obiecte decorative pe care ai dat o grămadă de bani. Nu v-am spus eu că-i plăcut să înveți lucruri noi?

Studiile ulterioare au demonstrat că și omul are reacții similare. Creierul nostru primește informația, amigdala o verifică în căutarea amenințărilor, decide că situația nu e roz și ne inundă corpul cu cortizol și adrenalină.

REACȚIILE FIZICE ÎN FAȚA PERICOLULUI (CÂND ALEGEM ÎNTRE LUPTĂ ȘI FUGĂ):

⚡ Transpirație abundentă (corpul se răcește, pentru a fi gata de fugă)

⚡ Încordarea mușchilor (membrele se pregătesc de fugă)

⚡ Accelerarea ritmului cardiac (mai multe bătăi ale inimii pe minut înseamnă un flux sanguin mai mare și mai rapid — din același motiv, roșim când avem emoții)

⚡ Respirația precipitată (tot pentru a pregăti fuga)

⚡ Paloare (sângele părăsește pielea, fiind transportat spre locurile mai importante acum)

⚡ Evacuarea intestinelor (pentru a elimina surplusul de greutate)

Vă sună cunoscut? Așa e construit creierul nostru; astfel de reacții sunt înscrise în ADN, pentru că ne-au menținut specia în viață atâta amar de vreme. De ce percepem totuși pericole în situații sociale, în lifturi pline sau în ședințele stresante de la serviciu? De ce, în fața unor activități pe care majoritatea oamenilor le consideră ușoare, reacționăm ca zebra amenințată de sfârtecare?

„Faptul că viața în epoca actuală nu mai presupune atâtea pericole ca înainte ne oferă o explicație parțială a fenomenului“, mi-a spus Dean în timp ce eu sorbeam a treia cafea într-o jumătate de oră. „Până în secolul trecut, viața era destul de teribilă: lucrai în mină și nu trăiai peste 23 de ani — existau pericole cât se poate de reale în viața de zi cu zi. Dar corpul nostru nu s-a adaptat încă

la lumea modernă. Nemaifiind înconjurați de atâtea amenințări fizice, acum ne facem griji existențiale: «Știu că nu mă va lovi mâine o cometă, dar dacă se-ntâmplă?» și intrăm în panică din cauza lor. Față de acum 100 de ani, avem o siguranță mai mare a locurilor de muncă, o stare de sănătate mai bună, mai puține lucruri pentru care să ne facem griji — dar creierele noastre nu s-au adaptat încă la noua realitate."

Societatea a avansat mai mult în ultimii 50 de ani decât în precedentele câteva secole, iar ritmul vieții s-a accelerat, aducând schimbări constante în infrastructură, evoluții zilnice în tehnologie și în modul în care ne trăim viețile. Pur și simplu, nu am avut timp să acordăm reflexelor evolutive șansa de a se alinia la existența modernă. Altfel spus, în „vremurile bune", grijile noastre erau să facem rost de hrană pentru familie, să ne mișcăm cu prudență prin lume și să fim circumspecți cu cei din jur. Acum, când avem un acces fără precedent la informație, am învățat să ne transferăm fricile în zone metafizice. Nu-mi place că trebuie să-l contrazic oarecum pe Kierkegaard — nu știu de ce nu mă însor cu Kierkegaard, la cât de mult îl pomenesc —, dar nu trăim atât într-o „epocă a anxietății", cât mai degrabă într-una a gândirii catastrofiste. Locuitorii lumii occidentale sunt mai stresați decât au fost vreodată, dar nu pentru că evenimentele din jurul lor sunt mai stresante. Au existat războaie de când s-a întâmplat prima dată ca un om să se uite cam urât la altul, fiecare civilizație s-a confruntat cu molime, multe generații au trecut prin perioade de instabilitate economică; de ce este, atunci, generația actuală atât de predispusă la stări de neliniște și senzații de disconfort psihic? S-ar putea ca răspunsul să fie legat de modul în care percepem lumea.

Să lămurim ceva înainte să mergem mai departe. Nu am de gând să demonizez internetul; după cum am spus mai devreme, îl consider un spațiu minunat pentru a găsi sprijin și pentru a te

exprima. Lumea a fost întotdeauna un morman de rahat, nu faptul că au apărut telefoanele mobile i-a transformat pe unii în zombi tehnologizați, goliți de suflet și obsedați de propria persoană. Oamenii sunt tot oameni, unii folosesc instrumentele pe care le au la dispoziție pentru a-și desăvârși educația și competențele. Nu cred că Tim Berners-Lee ne-a condamnat pe toți să trăim într-un viitor distopic în care specia umană devine sclava mașinăriilor.[25] Ceea ce s-a schimbat fundamental este modul în care ajunge informația la noi. Într-un interval de 100 de ani, accesul la informație a trecut de la trimiterea unui porumbel mesager cu înștiințarea că mătușa-mare Bessie are dizenterie la deținerea unui dispozitiv care încape în buzunar și îți oferă acces la întregul complex de cunoștințe ale omenirii. Poate creierul nostru nu era pregătit să cuprindă atâta informație dintr-odată? Evoluția se întinde pe mii — sute de mii — de ani, or, noi ne-am schimbat complet în 500 de ani modul de a gândi despre aproape orice situație. Nu e exagerat să presupunem că creierul încearcă să se adapteze la noua paradigmă.

Gândirea catastrofistă se manifestă atunci când creierul se precipită să-și imagineze cele mai sumbre scenarii. Pe vremuri, când toată lumea trăia în cătune, cântecul „Land of Hope and Glory“[26] se auzea pe fundal într-o buclă infinită și cel mai șocant eveniment era pățania vecinei Mabel, pe care o știai de la biserică și care fusese doborâtă la pământ de o vacă scăpată pe uliță, creierele noastre își puteau spune „Viața e bună“. Acum deschizi televizorul ca să te uiți la știri și ești asaltat de o serie interminabilă de coșmaruri sau îți verifici telefonul și notificările îți aruncă în față toate nenorocirile și dezastrele posibile. Atacuri teroriste, suprapopulare, crize economice, dictatori, arme de distrugere în masă, Brexit, Trump. Te simți de-a dreptul ușurat când dai peste o știre care nu-ți strecoară frica de moarte în suflet. Cu toții trăim într-o teamă permanentă, ne simțim neputincioși în

fața spectacolului lumii și reacționăm prin formularea unor concluzii catastrofiste. Partea irațională a creierului a învins din nou partea rațională. Felul în care consumăm informația și o decodăm sub forma unor pericole reale ar putea explica înmulțirea exponențială a cazurilor de anxietate din anii ’50 încoace și prosperitatea unei întregi industrii farmaceutice, care câștigă miliarde de pe urma culturii medicației.

Unele școli de gândire din psihiatrie susțin că declinul credinței religioase se face vinovat pentru multiplicarea problemelor de sănătate psihică. Strămoșii noștri au fost profund religioși — toate operele de artă îi reprezentau pe Dumnezeu, Fecioara Maria sau Buddha, oamenii se ghidau după personalitățile religioase —, pe când noi nu suntem prea încântați de perspectiva de a sluji unei „puteri divine“ în eventualitatea improbabilă că există viață după moarte. Oare necredința ne sporește grijile? Oare înțelegerea efemerității și a insignifianței propriei vieți — în locul gândului liniștitor că măcar vom ajunge în Rai — ne face mai anxioși? Numai Dumnezeu știe. (V-a plăcut cum am adus-o din condei?)

După cum am arătat mai sus, progresul accelerat al societății n-a fost deloc de ajutor pentru mintea noastră colectivă. Dacă stăm să ne gândim la cât de repede s-a schimbat lumea, ne înspăimântăm. Există în Islanda moluște care s-au născut înainte de fondarea SUA. Trăim, așadar, într-o lume în care niște creaturi marine sunt mai bătrâne decât cea mai mare economie a lumii — ce noroc pe ele! Oare moluștele se nasc sau ies din ouă? Ori poate sunt… create? Scuze, nu avem timp acum de crize existențiale legate de moluște. Vorba lui Ferris Bueller, personajul principal din filmul *Chiulangiul*: „Viața trece repede; dacă nu te oprești să privești în jur, riști s-o ratezi“. Trăim într-o epocă în care ne străduim tot timpul să trăim viața la maximum. Escaladează toți munții! Treci prin toate experiențele! Practic, încercăm să ne justificăm scurtul

periplu pe această planetă plină de ciudățenii, dar în strădania noastră ajungem să ne petrecem jumătate din viață întrebându-ne îngrijorați dacă ne trăim viața așa cum trebuie. Ne întrebăm cum ar fi fost dacă... și ce-ar fi fost totuși... și ne facem griji pentru fiecare fleac.

O altă dezbatere din cadrul comunității științifice și psihologice se referă la impactul geneticii, respectiv al mediului, asupra incidenței tulburărilor de anxietate. Natură versus cultură. Îi dau cuvântul lui Dean.

„Ambii factori ne afectează. Suntem predispuși să detectăm pericolele, face parte din ADN-ul nostru. Tendința de a despica firul în patru este o predispoziție genetică, dar poate fi accentuată de factori din mediu, de felul în care am fost crescuți. Studiile au arătat că tulburările mintale, de exemplu schizofrenia sau depresia, pot fi moștenite de la părinți. Dar înclinația spre îngrijorare excesivă poate fi, de asemenea, rezultatul amprentei comportamentale. Dacă unul dintre părinți e alcoolic, există o probabilitate mare să devii și tu alcoolic din cauza mediului în care ai copilărit. Creșterea influențează în mare măsură modul în care ți se dezvoltă creierul; dacă ai un părinte foarte îngrijorat, care reacționează exagerat la tot ce i se întâmplă, iar tu crești văzând tot timpul acest comportament, vei fi influențat de el. Există un element genetic puternic, dar și unul legat de mediu, la fel de puternic, care sunt dificil de separat.“

Deși anxietatea, ca afecțiune, este genetică — o boacănă evolutivă mâzgălită pe ADN-ul nostru ca o greșeală de scriere care a dat naștere unui cuvânt porcos pe felicitarea de Crăciun —, felul în care ea ne afectează viețile își are rădăcina în creșterea noastră, în situațiile trăite atunci. Creierul unui copil e ca un burete: bun de nimic, nu poate face calcule aritmetice avansate, galben... Stați așa, oare ce voiam să spun? A, da. Creierul unui copil e ca un burete: absoarbe tot ce întâlnește. Principalul argument în

favoarea ipotezei transmiterii genetice a anxietății are în centru gena transportorului de serotonină, prezentă în organismul fiecăruia dintre noi. Astfel, dacă un părinte este predispus la niveluri scăzute de serotonină (unul dintre neurotransmițătorii fericirii), această caracteristică poate fi transmisă prin gene, adică la cel mai elementar nivel. Cu toate acestea, specialiștii tind să considere în general că amprenta comportamentală și creșterea atârnă mai greu în apariția anxietății decât genele. Haideți să folosim un exemplu supraexploatat, că poate vă era dor! Să luăm doi copii: unul a fost crescut într-o casă obișnuită, are părinți obișnuiți, a mers la o școală obișnuită și așa mai departe; celălalt a fost crescut de pasionați de supraviețuire în natură, într-un buncăr, fiindcă părinții săi erau îngroziți de perspectiva unei iminente apocalipse nucleare și convinși că guvernul le fură gândurile, așa că se înfășurau din cap până-n picioare în folie de plastic și comunicau doar printr-o serie de plescăituri și fluierături. Care dintre cei doi copii credeți că va fi mai anxios la vârsta adultă? Oare moștenește fobiile și dezechilibrele părinților sau acestea îi sunt transmise prin educație? Principalii factori din copilărie care conduc ulterior la anxietate sunt următorii:

1. Părinții sunt îngroziți de aproape tot ce mișcă (gândire catastrofistă).
2. Părinții te pistonează prea mult să ai rezultate bune la școală sau sunt excesiv de critici (asta duce la neîncredere în sine, la lipsa stimei de sine, la sindromul impostorului).
3. Insecuritate emoțională (duce la singurătate și dezvoltare emoțională nesănătoasă) sau exces de securitate emoțională (dependența de persoana de referință și anxietatea de separare).

Nu am de gând să dau sfaturi pentru creșterea copiilor, ar fi ipocrit și ridicol din partea mea. Voiam doar să ilustrez modul în

care stimulii primiți la vârste timpurii se reflectă mai târziu în viață. Vă amintiți poveștile pe care le-am auzit în tinerețe despre copii crescuți de lupi care au fost salvați ulterior și au continuat să se comporte precum lupii? Se întâmplă așa pentru că asta a observat și a oglindit creierul într-o etapă crucială a dezvoltării. Mie, unul, mi-ar plăcea să văd un copil crescut de rațe și să-l urmăresc ce face pe la cinci sau șase ani sau un copil crescut de leneși și să văd dacă copilul se mișcă foarte, foarte încet... uite, de-asta, prieteni, nu sunt eu om de știință. (Sau poate tocmai de-asta ar TREBUI să fiu om de știință, se poate interpreta în ambele moduri.)

GENUL

— **Nu scrie despre gen.**
— De ce să nu scriu?
— **O să enervezi lumea.**
— N-am nicio îndoială.
— **Atunci, abține-te!**
— Ține-mi un pic berea.

În periplul nostru prin universul anxietății, următoarea oprire ne aduce în fața minunatei problematici a genului. 15% dintre americani și 18% dintre britanici suferă de anxietate într-un moment sau altul al vieții, însă dacă defalcăm aceste valori în funcție de gen, obținem un raport de 2:1 potrivit DSM-5 (*Manualul de diagnostic și clasificare statistică a tulburărilor mintale*): în cadrul populației generale, suferă de anxietate (și de depresie) de două ori mai multe femei decât bărbați. Percepția despre anxietate a fost întotdeauna distorsionată prin descrierea sa drept afecțiune feminină, fapt ilustrat în filme de „femeia isterică“, de „prietena anxioasă“ sau de „mama care înghite pastile

de parcă ar fi bomboane“. La nivel de societate, tindem să presupunem că femeile suferă de anxietate, în timp ce bărbații „trec printr-o perioadă mai grea“ sau „au anumite probleme în clipa asta“. Din acest motiv, multe recomandări pentru combaterea anxietății ne îndeamnă „să facem o baie fierbinte, să ne imaginăm că suntem la spa, să râdem împreună degustând un iaurt și tot felul de alte activități feminine“. Dar de ce este asociată anxietatea cu femeile? Oare unii bărbați, din pricina încăpățânării lor nerușinate, rămân nediagnosticați, sau pur și simplu bărbații sunt, în general, mai puțin anxioși?

Scurtă istorie a antidepresivelor și anxioliticelor

Când ne gândim la „vremurile bune“, ce imagini ne vin în minte? Câteva fotografii alb-negru cu casnice care își supraveghează mașina de spălat cu atâta afecțiune de parcă ar fi copilul lor, bărbați la costum care se îndreaptă spre serviciu cu un ziar într-o mână și o curea în cealaltă, căci violența împotriva copiilor era încă perfect acceptabilă, puști în jachete matlasate alunecând pe patine și încercând să se întoarcă în anul 1985. Totul pare foarte romantic, nu-i așa? În 1955, a apărut pe piața din SUA o mică pastilă cu numele de Miltown; era primul medicament împotriva anxietății produs la scară largă și disponibil prin rețetă medicală la fel de ușor ca anxioliticele actuale. Prin 1963, unul din 20 de americani lua Miltown sau un alt medicament similar. Dar Miltown era materia primă pe care și-o dorea toată lumea în fabrica din tărtăcuță. Era mixat în cocteiluri la petrecerile hollywoodiene și unele branduri de lux comercializau cutii de medicamente în ediție limitată. N-a fost nevoie de mult marketing pentru Miltown, căci i s-a dus buhul din om în om, iar denumirea sa populară s-a răspândit ca răceala într-o grădiniță: „micul ajutor al mamei“. Una din 20 de americance era de pe-acum sedată până-

n vârful firelor de păr din cocul-stup de albine. Să fi debutat gândirea catastrofistă în timpul Războiului Rece? Erau peste măsură de îngrijorate mamele că puștii lor descoperiseră rock-and-roll-ul, milkshake-urile și dansul Mashed Potato? Sau cazurile serioase de anxietate erau ignorate în favoarea unei mode farmaceutice, propagate de vedetele de la Hollywood care declarau, la ceremoniile de decernare a premiilor, că își datorau succesul îngurgitării de Miltown? Naiba știe care e răspunsul, dar cert este că marile companii farmaceutice făceau atâția bani, încât ar fi putut plonja într-o piscină olimpică umplută cu dolari, precum rățoiul Scrooge McDuck. În anii '70, anxioșii au trecut la marijuana.[27] Apoi, în anii '80 și '90, americanii s-au îndrăgostit lulea de Prozac și de Valium — deși n-a fost propriu-zis dragoste, ci mai degrabă o hârjoană sordidă pe o străduță întunecată. Spre deosebire de Miltown, noile medicamente nu erau legate de gen, nu mai erau „micile ajutoare ale mamei", ci pilula secretă a fericirii pentru toți. Însă, la fel ca înainte, le luau vedetele, bancherii, erau lăudate în mass-media și, în loc să fie considerate un medicament pentru oameni bolnavi, deveniseră un simbol al statutului social. Companiile farmaceutice câștigau miliarde de dolari, rețetele se înmulțeau vertiginos și lumea occidentală hăpăia acum antidepresive ca o rață care a dat peste o franzelă.

Dar să revin la prostioarele cu care v-am obișnuit. Diferențele statistice mari între procentul de bărbați, femei, bărbați trans și femei trans[28]* care suferă de anxietate pare derutant dacă ne rezumăm la genetică. Întrucât creierele tuturor împărtășesc aceleași începuturi biologice și evolutive, trebuie să existe un element sociologic care pune paie pe focul anxietății. În comunitatea trans, cel mai pregnant factor de anxietate este reprezentat de recunoașterea publică a identității de gen sau de procesul de tranziție spre celălalt sex. Nici nu e de mirare, căci societatea nu este încă pregătită să accepte — pregătiți-vă psihic

pentru o idee foarte radicală — că ființele umane sunt tot ființe umane, indiferent cu ce gen se identifică. În mod evident, stresul resimțit de persoane de toate vârstele care trec prin tranziția de gen este o sursă majoră de anxietate și depresie. Cu cât te depărtezi mai mult de ceea ce societatea consideră „normal“, cu atât ești mai susceptibil la anxietate. Procentele de anxioși diferă și între categoriile de orientări sexuale. În comunitatea lesbienelor, homosexualilor și bisexualilor, anxietatea afectează 20% din populație[29], marcând o diferență mare față de cele 15 procente din populația heterosexuală. Dacă vedem că lumea se schimbă și percepțiile noastre despre gen odată cu ea, există un singur grup care poartă vina: feministele! Ale naibii feministe, cum pretind ele să fie egale cu bărbații, să fie plătite la fel pentru aceeași muncă, să nu fie hărțuite la serviciu, să nu fie judecate în funcție de aspectul fizic, cum nu se mulțumesc să toarne plod după plod și să-și petreacă toată viața înghițind Miltown și ascultând muzica lui Gary Barlow sau ce-or mai fi făcând femeile. Oare femeile astea chiar vor să fie tratate ca niște persoane normale? Ce chestie! (Sper că s-a înțeles că glumesc. Am aceleași gusturi în privința femeilor și a cafelei: vreau să fie suficient de puternice ca să mă poată ucide, dar cu un strop de milostenie.)

Sociologii Walter Gove și Jeannette Tudor susțin că înmulțirea problemelor de sănătate mintală la femei se datorează schimbării rolurilor de gen de după cel de-al Doilea Război Mondial. Pe lângă îngrijirea familiei, administrarea gospodăriei și îndatoririle de soție iubitoare, femeia a preluat și responsabilități financiare în afara casei.

Un alt aspect care ar putea contribui la decalajul dintre procentul de femei, respectiv bărbați, cu probleme de sănătate mintală este percepția noastră privind stereotipurile de gen când vine vorba despre emoții. Femeile sunt considerate mai emotive — e incredibil, dar „isterie“ vine din cuvântul grecesc pentru „uter“:

grecii antici, fiindcă erau duși cu pluta, credeau că stările emoționale intense ale femeilor se datorau unei afecțiuni numite „uter rătăcitor“. Pe unde exact rătăcea acest uter a rămas un mister până în ziua de azi. Bărbaților, pe de altă parte, li se spune de la vârste fragede că nu trebuie să-și arate emoțiile, că e cazul să fie „bărbătoși“ și să treacă repede peste supărări. Poate că discrepanța dintre genuri în ceea ce privește sănătatea mintală se explică prin faptul că bărbații tind să-și ignore boala, ambiționându-se să meargă mai departe cu virilă hotărâre. Sau ar putea fi legată de faptul că femeile vorbesc mai deschis despre emoțiile lor. Psihologa Amanda Rose atribuie fenomenul unei practici pe care o numește coruminație și care se referă la împărtășirea emoțiilor negative și discutarea experiențelor negative cu prietenii. Știm cu toții că prietenii noștri apropiați sunt cei cărora le putem destăinui cele mai intime gânduri și sentimente; cum femeile sunt mai dispuse să-și împărtășească emoțiile decât bărbații, mai multe dintre ele ajung să apeleze la consiliere psihologică, în timp ce bărbații nu prea discută despre emoții, ci preferă în schimb să râgâie, să mestereasc ă ceva, să-și compare boașele sau mai știu eu ce.

Desigur, o altă posibilă explicație pentru acest decalaj este o problemă sociologică evidentă: femeile nu sunt tratate la fel ca bărbații în societate. Parcă și aud mii de activiști pentru drepturile bărbaților bătând acum în tastatură NU-I ADEVĂRAT!, dar chiar așa e. Pe măsură ce rolurile de gen s-au schimbat, au evoluat și așteptările de la cele două sexe: femeilor li se cere să arate într-un anume fel, să se poarte într-un anume fel, să fie cumva și nu altfel, să facă totul perfect, să scoată din ele copii ca din tun și să nici nu-și strice machiajul făcând asta. Dacă supui oamenii la presiuni prea mari, vor ceda, iar dacă pui presiune prea mare pe un gen, descoperi un decalaj semnificativ între incidența tulburărilor psihice. Nu există o explicație simplă și unică pentru diferențele

statistice din acest domeniu. Unele cărți vorbesc despre rolurile de gen, altele despre educația deficitară, dar tot ce știm cu certitudine este că, indiferent de gen, unele persoane suferă și au mare nevoie de ajutor.

Perspectiva masculină

Dacă există vreun subiect despre care pot vorbi în adevărată cunoștință de cauză în acest subcapitol[30], acela este creșterea incidenței anxietății (și a tulburărilor psihice, în general) în rândul bărbaților. Eu însumi sunt bărbat — să știți că am verificat! — și sufăr de anxietate, așa că haideți să vedem cum pot rasoli și tema asta.

Bărbații trăiesc aproape tot timpul sub imperativul autoimpus al masculinității. Ni se spune să fim puternici, vânători-culegători, eroi, sursă de venit pentru familie, protectori. Fii bărbat! Băieții nu plâng. În opinia mea nu prea profesională, toate astea sunt tâmpenii. Creierul nu ține seama de genul tău când te atacă cu tulburări mintale. Neurotransmițătorii și alte chimicale nu știu că „albastrul e pentru băieți și rozul pentru fete“; aceste mici procese biologice din capul tău știu doar că ești om. Impactul sociologic al unui sens forțat al masculinității și al bravadei afectează ambele sexe mai mult decât ne-am fi putut imagina vreodată. Nu e corect să considerăm că cineva e slab pentru că are nevoie de ajutor; omul acela este el însuși și nu poate fi altfel.

Dacă îți păstrezi gândurile pentru tine, nu vorbești niciodată despre ele și te prefaci că totul e perfect, îți atragi mult mai multe probleme decât dacă le recunoști. Acesta e miezul problemei: mulți bărbați nu se simt confortabil dacă e să discute despre sănătatea lor mintală cu alți bărbați — de fapt, cu nimeni. Pot fi considerați slabi, unii vor vedea în ei fragilitate, iar atunci când ai trăit mai toată viața luptând cu aceste pericole și afișând o bravadă

mincinoasă, spectrul lor poate fi terifiant. După părerea mea, creșterea incidenței problemelor de sănătate mintală la bărbați, în ultimul deceniu, nu se datorează unei explozii bruște de diagnostice și de crize, ci faptului că bărbații devin suficient de curajoși să admită că ar putea avea nevoie de ajutor. Dacă unul dintre ei discută despre aceste probleme, îi poate inspira pe alții să facă la fel; de aceea reprezentarea e atât de importantă. Bărbații sunt încăpățânați, nu împărtășesc cu ușurință informații personale, dar dacă știm că ne poate fi de folos să comunicăm, că ne putem îmbunătăți viața în acest mod și că nu vom aduce rușine următoarelor o mie de generații ale familiei noastre, am putea fi mai dispuși s-o facem. Problemele psihice au existat dintotdeauna, dar învățăm să trăim cu ele și să ignorăm vocile din interior care ne șoptesc că suntem nebuni. Totuși, pe măsură ce tot mai mulți oameni vorbesc deschis și onest, și mai mulți se vor recunoaște în aceste conversații și nu se vor mai simți, în sfârșit, atât de singuri.

Realitatea dureroasă a ascunderii sub preș a problemelor de sănătate mintală de către bărbați e că acestea se vor manifesta pe alte canale, extrem de nocive. Alcoolismul, dependența de droguri și violența în familie sunt moduri nesănătoase și distructive în care se prezintă problemele de sănătate mintală. Deși ele ar putea fi combătute și depășite, după atâția ani de negare se exprimă prin comportamente care distrug vieți și familii, și asta doar pentru că bărbații sunt învățați să fie prea mândri pentru a recunoaște că au slăbiciuni. Cea mai frecventă cauză de deces printre tinerii bărbați din Regatul Unit este sinuciderea. A devenit o problemă atât de mare, încât asociațiile caritabile care activează în acest domeniu o numesc deja o epidemie. Am creat, fără să vrem, o generație de bărbați care se simt atât de singuri, încât se conving pe ei înșiși că moartea e singura soluție de scăpare. În ultimul deceniu totuși, multe personalități publice au vorbit deschis despre lupta cu

propriii demoni — printre alții, Prințul Harry, Bruce Springsteen, Zayn Malik, Professor Green, Stephen Fry, adică bărbați din medii diferite, cu audiențe extrem de diferite — și au împărtășit experiențe care nu demult ar fi fost foarte ușor desconsiderate sau ridiculizate. Dacă o singură afirmație din registrul celor făcute de persoanele enumerate mai sus poate atinge o coardă din sufletul unui bărbat care suferă, atunci merită efortul. Trebuie să ne sprijinim reciproc, e de datoria noastră. Am depășit vremea vechilor concepții despre rolurile de gen și dictoanele ridicole de tipul „băieții nu plâng“, acum ne apropiem de momentul în care vom putea spune liniștiți că „Și băieții plâng, nu e nimic anormal în asta, fir-ar să fie de treabă!“.

Consider că e de datoria tuturor să ignore bizara retorică a stereotipurilor de gen din jurul problemelor de sănătate mintală; creierele noastre sunt așa cum sunt, suntem oameni cu toții, avem emoții, avem momente bune și rele, nu suntem infailibili și nu ar trebui niciodată să fim prea orgolioși pentru a cere ajutorul. Știu însă că tocmai am expus o imagine idilică din fanteziile mele utopice. (În utopia mea, banii au fost înlocuiți cu înghețată și sistemul de sănătate publică distribuie fiecărui asigurat și un câine... dar să revenim.) Pe măsură ce rolurile de gen evoluează, sper că și societatea va evolua, transmițând noilor generații de bărbați că e omenește și normal să acorzi atenție emoțiilor, că suprimarea mesajelor creierului nu e niciodată o idee bună, că îți face bine să accepți ajutor. Eu, unul, cred că a vorbi deschis despre anxietate, depresie sau alte tulburări mintale care îți chinuie tărtăcuța poate fi un gest cât se poate de bărbătesc. Am trecut și eu prin negare, am fost la pământ, m-am ascuns în spatele unui fals machism și mi-a făcut mai mult rău decât bine. Și dacă tot vorbim despre latura dureroasă și neplăcută a afecțiunilor psihice...

LATURA ÎNTUNECATĂ A TULBURĂRILOR MINTALE. LĂSĂM GLUMELE LA UȘĂ

(Avertisment pentru cei foarte sensibili: am ajuns la partea despre care vă spuneam la începutul capitolului. Săriți peste paragrafele următoare și mergeți direct la pagina 150 dacă subiectul autovătămării sau al sinuciderii vă creează un disconfort prea mare sau ar putea declanșa ceva negativ în voi. Aveți grijă de voi și săriți peste partea următoare dacă vă e mai bine așa.)

Parcurgând paginile de până aici, ați observat probabil că adopt un ton ușor sarcastic atunci când vorbesc despre propria mea anxietate și despre anxietate în general. Iau problema în derâdere, pentru că așa o pot controla. Deși mă însoțește în permanență și îmi face viața mai grea decât e necesar, dacă reușesc să găsesc umorul în ceea ce trăiesc, atunci pot să atenuez impactul problemei. Aș vrea totuși să schimbăm registrul într-unul mai serios, în cele ce urmează. (Dacă am fi acum într-o piesă de teatru la școală și eu aș fi suplinitorul *cool* pe care toți elevii îl preferă profesorului titular, aș întoarce un scaun cu spateaza spre voi și m-aș așeza așa, invers, ca să arăt că eu nu mă supun regulilor obișnuite ale școlii.) Anxietatea e o mare nemernică, o știm cu toții; poate varia de la o neplăcere moderată până la o tulburare severă care poate distruge și, în unele cazuri, chiar curma vieți. Cei care suferă de anxietate sunt în pericol mai mare de a avea tentative de sinucidere sau de a se autovătăma decât restul populației. De aceea e atât de important să avem grijă unii de alții, pentru că, atunci când formăm o comunitate, îl putem întreba pe cel de lângă noi cum se simte.

Autovătămarea e o problemă gravă. Poate îmbrăca multe forme, de la roaderea pielii din jurul unghiilor până la smulgerea părului, tăieturi pe piele sau un stil de viață autodistructiv. Termenul de

autovătămare descrie orice comportament deliberat prin care o persoană caută să se rănească. Principalul motiv din spatele acestuia este evadarea momentană din realitate. Dacă mintea îți este captivă permanent într-un spațiu sumbru, dacă te simți urmărit de „câinele negru“ (o metaforă prin care își descria Winston Churchill propria luptă cu depresia), o suferință fizică îți distrage atenția de la starea de disperare și o recanalizează. Autovătămarea implică mutarea centrului atenției de la suferința interioară — care va rămâne ignorată temporar — la o suferință exterioară pe care omul și-o produce singur.

O concepție greșită, dar larg răspândită, despre acest comportament este că cei care se rănesc deliberat caută de fapt atenție. E un argument tâmpit — nu găsesc o descriere mai bună. Chiar dacă lucrurile ar sta așa, nu credeți că o persoană care se pune pe sine în pericol merită mai degrabă atenție decât tot felul de remarci sarcastice? De fapt, majoritatea celor care se rănesc singuri își țin suferința și obiceiul secrete, trăiesc cu această povară ascunsă. Oricine a cunoscut această durere știe cât de tare îți poate tulbura mintea, iar noi, cei care am trecut prin astfel de experiențe, putem ajuta. Dacă ai un comportament de autovătămare, cere ajutor, du-te la medic. Nu vei fi judecat, nu se va spune că ceea ce ai făcut e rușinos; pur și simplu, ai încercat să faci față unor situații așa cum ți-a spus creierul tău țăcănit, iar acum e vremea să lași pe altcineva să te ajute cu alte strategii.

Așa cum se întâmplă cu toate problemele de sănătate mintală, nu e vorba de slăbiciune. Nicio problemă apărută în creierul nostru încețoșat nu este slăbiciune. Cu toții ne avântăm în bătăliile interioare în stilul propriu, cu toții am ajuns la un moment dat într-un punct de maximă cădere și suferință, cu toții ne-am simțit împresurați de tenebre din care nu vedeam nicio posibilitate de ieșire, așa că avem responsabilitatea, în cadrul comunității noastre, să vorbim, să ascultăm, să lansăm o conversație despre

stigmatizarea comportamentelor suferinzilor (vom trata mai detaliat subiectul în continuare) și să ne ajutăm reciproc. O idee importantă care merită reținută și care apare în multe conversații dedicate sănătății mintale este asigurarea că nu suntem singuri — dacă ar fi să reții un singur lucru din cartea de față, sper să fie acesta. Chiar dacă te simți complet izolat în suferința ta, dacă simți că nimeni n-ar putea să suporte miriadele de absurdități care-ți trec prin cap, să știi că nu ești singur. Există organizații caritabile care sunt gata să te ajute, sistemul public de sănătate oferă acum și psihoterapie la distanță, așa că poți să discuți cu psihiatri sau cu psihoterapeuți, de la computerul tău; în sfârșit, există forumuri online unde poți discuta despre preocupările tale. Dintre cei peste șase miliarde de oameni care rătăcesc fără țintă pe planeta asta, se va găsi cineva care să te înțeleagă, la fel de dornic ca tine să discute despre ceea ce te frământă.

În lumea occidentală, sinuciderea înregistrează rate tot mai mari, fiind una dintre principalele cauze de deces pentru toate genurile. Orice suicid afectează direct șase oameni din cercul apropiat: familie, partener de viață, prieteni. Simplu spus, sinuciderea are efecte devastatoare. Reprezintă un risc major pentru cei care suferă de anxietate, fiindcă această tulburare poate infecta fiecare aspect al vieții, după cum am arătat anterior. În zilele noastre, cei mai mulți dintre noi cunosc pe cineva care și-a pierdut un apropiat în urma suicidului sau am pierdut chiar noi pe cineva drag astfel. Unii dintre noi am avut tentative de suicid. Chiar dacă știm foarte bine cât de devastatoare e sinuciderea pentru cei rămași în urmă, cât de mare e suferința care o înconjoară, stigmatul persistă, fiind prevalentă în societate și în mass-media ideea incredibil de enervantă că sinucigașii sunt oameni lași și slabi. În plus, e foarte dificil să vorbești despre sinucidere și despre conotațiile ei, impactul ei, apropierea periculoasă pe care o resimțim unii dintre noi față de acest gest.

Mi-e greu să vorbesc despre asta, mai ales într-o carte care ar trebui să fie pe jumătate serioasă și pe jumătate haioasă, dar... ce am de pierdut? Voi încerca.

Să vă spun povestea mea. Aveam puțin peste 20 de ani și mă dedasem cu succes la diverse comportamente autodistructive, nu știam ce să fac cu viața mea, aveam foarte puțini prieteni și mă simțeam complet singur. Ceea ce nu era adevărat, știu asta acum. La slujbă mă descurcam binișor — nu nemaipomenit, dar destul de bine —, existau oameni care țineau la mine și era oricând cineva dispus să mă asculte dacă voiam să sun. Însă atunci nu gândeam așa. Mă simțeam singur, debilitant de singur. Într-o zi, am stat în baie, holbându-mă în oglindă, cu o sticlă de whisky ieftin pe dulăpior și cu o lamă de ras pe marginea chiuvetei. Ajunsesem la concluzia că e momentul potrivit. În stupizenia mea, am mers până la a romanța tentativa, imaginându-mi că sunt asemenea eroilor mei, Nick Drake sau Jeff Buckley. În pofida clișeului jalnic, m-am convins că e mai bine să ard rapid, până la cenușă, decât să pâlpâi slab cine știe până când. Și am acționat. Scriind aceste rânduri, reflectez pentru prima dată profund asupra acelui moment, de când s-a întâmplat, și mă întreb de ce am făcut-o. Analiza retrospectivă e foarte înțeleaptă, ăsta e atuul ei, dar atunci, în clipele acelea, nu ești capabil să vezi lucrurile așa, nu există decât sentimentul de finalitate.

Surpriză, n-am dat colțul! Știu, nu v-ați așteptat. Sunt un adevărat M. Night Shyamalan, maestru al finalurilor surprinzătoare. Ajunsesem într-un spațiu psihic atât de întunecat, încât nu credeam că mai pot scăpa din el. Am trecut printr-o experiență pe care n-aș fi crezut c-o voi avea și m-am liniștit. Chiar dacă discutăm despre sinucidere la un asemenea nivel de detaliu, tot nu găsim explicații satisfăcătoare, nu le putem oferi alinare celor care au pierdut pe cineva în felul acesta, nu există răspunsuri definitive, de manual, care să poată ajuta oamenii în

viitor; haosul interior care-i torturează pe sinucigași este doar al lor. Oricât ne-am dori să-i ajutăm, să-i smulgem din starea lor, creierul nu funcționează așa.

Ceea ce putem face ca societate — în sensul de comunitate, nu de grup lipsit de coeziune — este să ne manifestăm susținerea. Astfel, ne asigurăm că sistemul public de sănătate și cel privat vor dispune de finanțare suficientă pentru tratarea problemelor de sănătate mintală, ceea ce va ajuta la ridicarea stigmatului de care sunt însoțite aceste probleme și ne va permite să le analizăm, cu toată forța comunității noastre globale, și să le spunem oamenilor disperați că nu sunt singuri, chiar dacă ei se simt, așa cum bine știu și eu, cele mai singure și mai pierdute ființe din univers. Tocmai stigmatul duce uneori la sinucidere.

Dacă oamenii aflați în suferință ar ști că ajutorul e aproape, că îi așteaptă de cealaltă parte a acestor cețuri negre! Sentimentul de alienare poate face nespus de mult rău, deci este de datoria noastră ca oameni să ne ajutăm între noi. Nimeni n-ar trebui să fie împovărat de vină, de durere, de responsabilitate. Dacă ați trecut prin asta, vă rog să nu uitați că nu ar trebui niciodată să vă simțiți așa. Trăim în epoca în care putem comanda șosete de acasă, de pe telefon, așa că am putea cel puțin să vorbim unii cu alții.

Îmi pare rău că a trebuit să fim atât de serioși pentru câteva minute. Acum, haideți să facem un ceai și să ne delectăm cu o prăjiturică sau cu 17 și să ne întoarcem la bizareriile abstracte care sper că au început să vă placă.

7.

MINTEA MEA ȘI SOCIALIZAREA (*sau* Facebook, băuturi la reducere și ninja al aniversărilor)

Sartre spunea că „Infernul sunt ceilalți“, dar mie mi s-a părut întotdeauna o afirmație mult prea simplistă. Ca și cum s-ar fi pierdut o parte din sens prin traducere. Eu cred că Sartre a vrut să spună următoarele: „Infernul înseamnă să întâlnești pe cineva pentru prima dată sau să întâlnești oameni cu care nu ești obișnuit sau să petreci timp cu persoane din afara unui grup select a cărui companie — după mulți ani și un proces îndelungat de examinare — consideri că îți oferă siguranță“. Îmi cer scuze că am deschis un capitol cu cuvintele „Sartre spunea“, fiindcă așa încep multe eseuri filosofice execrabile; totuși e cartea mea și citatul acela avea nevoie disperată de reparații.

Lumea ar fi minunată dacă n-ar fi plină de oameni. Oamenii sunt înspăimântători, răutăcioși, dificili. Dacă faci o listă cu avantajele și dezavantajele socializării, una dintre cele două coloane va fi mult mai lungă decât cealaltă. Dezavantaje: oamenii își tratează rău semenii, animalele și orice altceva, scuipă în mijloacele de transport în comun, te înjură din mașină, vorbesc urât cu ospătarii, aruncă gunoaie pe stradă, urlă pe internet „Du-te și spânzură-te!“, se uită la serialul *Mrs Brown's Boys* sau votează cu Donald Trump. Avantaje: oamenii au inventat chipsurile. S-ar putea să existe și alte avantaje, dar deocamdată rămân la chipsuri. Poate și cartofi copți și gofre din cartofi de la Birds Eye. De fapt, putem pune pe listă orice gustare pe bază de cartofi. Oricine a

lucrat vreodată în industria ospitalității vă poate confirma că infernul sunt ceilalți. Măi să fie! Chiar AVEA DREPTATE Sartre.

Anxietatea socială este una dintre cele mai frecvente forme pe care le îmbracă anxietatea generalizată. Mai țineți minte anii copilăriei, când părinții voștri aveau musafiri și vă chemau să vorbiți cu ei și să socializați? E vorba de jena aceea, dar multiplicată de o mie de ori. În viața de zi cu zi, ne înconjurăm de persoane în care avem încredere. Fiecare dintre noi are un proces de testare, pentru a decide dacă o persoană merită sau nu să-i acordăm timp. Nu te împrietenești pe loc cu fiecare persoană pe care o întâlnești, ar fi ridicol. Nu putem fi cu toții ca Tom, de pe Myspace. Ne alegem cu grijă prietenii, iubiții, partenerii, iar dacă nu te ridici la înălțimea setului de standarde pe care le-am inventat, nu treci testul. Problema este că dai de oameni peste tot. Ați ieșit recent din casă? Sunt peste tot, vă spun! E îngrozitor. Eu n-am ales deliberat să petrec timp cu niciunul dintre ei. În niciun caz nu l-am acceptat în cercul meu pe domnul din metrou de a cărui subsuoară mi-e lipită fața în clipa asta.

Miezul problemei e încrederea: ne simțim în siguranță în compania acelora în care putem avea încredere, în a căror prezență putem fi noi înșine sau cel puțin ne simțim suficient de confortabil încât să lăsăm puțin garda jos. Oricine te face să simți că poți fi tu însuți va avea o influență bună în viața ta.

Cercul de prieteni se reduce pe măsură ce îmbătrânești. În anii de școală, ai un grup de prieteni pentru care simți că ți-ai putea da și viața, fiindcă ești tânăr și creierul tău încă n-a înțeles că majoritatea oamenilor sunt o amenințare la adresa supraviețuirii tale, așa că mai ai o rază de speranță. În universitate ai un mic grup de prieteni apropiați — gașca ta —, dar începi deja să bănuiești că s-ar putea să fiți prieteni doar pentru că e convenabil. La 20 de ani, ai atâția prieteni câți îți trebuie ca să joci tenis la dublu. Pe la 30 de ani, ai unul sau doi prieteni apropiați. La 40 de

ani, probabil că ai rămas cu un prieten, pentru că ai eliminat concurenții, ca în versiunea jalnică a unui concurs din genul reality-TV.

E vorba de un mecanism de apărare. Dacă te-ai ars când ai atins ibricul fierbinte, vei evita gestul în viitor, fiindcă n-a fost prea plăcut; la fel procedăm cu oamenii: dacă ne-am ars o dată, vom evita pățania pe mai departe. Îndepărtăm influențele negative din viață și îi păstrăm aproape doar pe oamenii care ne sprijină și țin la noi. Cel puțin așa ar trebui să facem, dacă am fi rezonabili, dar cei mai mulți dintre noi nu sunt. Nu numai cei care suferă de anxietate fac această selecție, e o regulă general umană. Cernerea celor pe care-i acceptăm în cercul nostru social merge mână în mână cu anxietatea socială. Teama de necunoscut, groaza de a nu dezamăgi — toate acestea se manifestă când legăm noi prietenii. În prietenii apropiați găsim un refugiu, dar în apropierea străinilor sau a figurilor cu autoritate refugiul nostru se umple de păianjeni și de coșmaruri. Am exagerat? Bine, fie.

— **Ce facem aici?**
— Socializăm.
— **OK, dar de ce?**
— Așa ne-am propus...
— **1, am putea merge acasă, nimeni n-ar băga de seamă că am plecat. Și 2, acasă avem pături și chipsuri, aici nu văd nicio pătură.**
— Dar sunt chipsuri.
— **Nu te mai preface că nu știi ce vreau să spun!**
— Nu ieșim foarte des în lume, putem rezista o oră.
— **O ORĂ? ȘTII CE SE POATE ÎNTÂMPLA ÎNTR-O ORĂ? O conversație de curtoazie durează în medie două minute, asta înseamnă treizeci de conversații! Te simți în stare să faci față la TREIZECI de conversații?**
— Oh, la dracu', nici gând!

— Dar dacă cineva vrea să afle mai multe detalii personale? Nu-ți place deloc să vorbești despre tine.

— La asta nu m-am gândit.

— A fost o idee proastă să venim.

— De acord.

Ce e de făcut? Trebuie să socializăm, face parte din experiența umană. Suntem o specie socială. N-am inventat „trei shoturi la doar 5 lire“ ca să le bem singuri. De cele mai multe ori, soluția este cea la care apelăm în fața oricărei alte probleme: simularea. Ne prefacem de mama focului. Majoritatea anxioșilor se pricep de minune să-și disimuleze trăirile într-un fel sau altul, mai ales pentru că, dacă s-ar apuca să-și împărtășească frământările interioare, ar fi închiși într-un salon cu pereți capitonați. Dacă ești întrebat ce mai faci, e mai acceptabil social să răspunzi „Bine, mersi“ decât „Nu-mi convine că sunt aici, sunt obosit, e prea multă lume în jur, sunt în afara zonei mele de confort, tu pari de treabă, dar mă intimidezi, am văzut un câine pe drum încoace și a fost cea mai plăcută experiență din seara asta și voi scrie despre ea în jurnal când ajung acasă. Dar ție cum îți merge?“. Dacă începi o conversație așa, interlocutorul tău va forța un zâmbet și se va depărta cu mare grijă... Așa că minți. Cu toții mințim. Cea mai mare minciună din lume e să crezi că cineva știe ce face cu viața lui. Cu toții ne prefacem, cu toții suntem îngroziți. Cu toții sperăm să încheiem ziua de azi fără incidente, apoi sperăm același lucru mâine, poimâine și în fiecare zi, până ne cade un pian în cap.

Cu toții ne prefacem. Doar că unora la iese mai bine farsa. În clipa în care înțelegi că nimeni pe lumea asta nu știe cu adevărat ce face, începi să te liniștești cât de cât. Nu ești anormal pentru că te simți pierdut, nu ești un ciudat pentru că ai multe incertitudini — cu toții trecem prin asta. Face parte din natura umană. Aspirăm cu toții să fim și să realizăm lucruri care ne

depășesc puterile, dar ne străduim cum știm mai bine și ne arătăm încrezători. Nu pot vorbi decât din proprie experiență, iar în cazul meu anxietatea socială provine din teamă. Sunt atât de speriat că îi voi dezamăgi pe cei cu care mă întâlnesc, că nu sunt destul de interesant, destul de amuzant, încât intru într-un vârtej al panicii din care nu reușesc să mai ies. Și ce să vezi? Dacă ești un ghem de griji, frici și îndoială de sine, nu prea oferi o companie plăcută! Un cerc vicios cu adevărat cumplit.

Din câte pot să-mi dau seama, există patru contexte în care socializăm: cu colegii de muncă, cu prietenii, cu familia și cu necunoscuții.

Dilema 1: socializarea cu colegii

Relațiile de la locul de muncă sunt circumstanțiale. Dacă te înțelegi bine cu colegii, ai tras lozul câștigător. Dacă nu, n-ai decât să te îngropi în muncă și să creadă fiecare ce vrea. Dacă ești considerat ciudatul firmei, poți să transformi stigmatul în medalie. Asumă-ți unicitatea. Pune broaște în prăjitorul de pâine (vă rog să nu faceți asta!). Nu scrie în nicio lege că ai obligația de a sta la taclale cu colegii de serviciu. Există totuși câteva situații de la care nu te poți sustrage. Aniversările, de pildă, când toată lumea se adună în chicinetă, în jurul unui tort, și îi cântă „La mulți ani!“ tipei cu sprâncene inegale de la Conta. Dar nu e greu, fiindcă te poți amesteca printre ceilalți și nu te ia nimeni în seamă. Ești un ninja al aniversărilor. Activitățile prin care se urmărește sudarea colectivului (echivalentul împărțirii în echipe la școală) implică de obicei sarcini banale care enervează pe toată lumea și culminează cu concluzia colectivă că era mult mai bine ca banii să fie cheltuiți pe o beție zdravănă la pubul de lângă birou. Dar poți supraviețui și exercițiilor de consolidare a echipei sau distracțiilor impuse de la birou: de obicei, se împart sarcini, se

stabilesc obiective de îndeplinit, așa că poți să te adâncești în ele și să-ți distragi astfel mintea de la socializarea forțată.

Vine însă și marea încercare: petrecerea de Crăciun. Există o regulă nescrisă a vieții în Marea Britanie care spune că ai trăit degeaba dacă nu te-ai făcut măcar o dată de râs la o petrecere de Crăciun. E un rit de trecere, nu poate fi evitat. Spre deosebire de ieșirile la team-building, aici există un singur obiectiv: să bei. Am avut atacuri de panică la ultimele două petreceri de Crăciun de la muncă, așa că sunt în măsură să dau sfaturi. Ca să nu conversați despre propria persoană, puneți multe întrebări. Dacă voi și interlocutorul vostru nu vă cunoașteți prea bine, puneți-i întrebări și faceți-l să vorbească el mai mult — o să luați buline roșii pentru că știți să ascultați. Găsiți oamenii pe care-i simpatizați sau cel puțin nu îi evitați cu perseverență și agățați-vă de ei ca un copil de fustele mamei în prima zi de școală (e recomandabil totuși să nu faceți pipi pe voi ca bietul copil). În sfârșit, dacă nu vă simțiți confortabil, nu mai stați. O să tot repet asta, dar e bine să știți că aveți voie să vă extrageți dintr-o situație dacă nu vă simțiți bine. Ați încercat, v-ați făcut apariția, data viitoare veți rezista cu 10 minute mai mult, iar următoarea dată cu încă 10 minute mai mult. Depășirea acestor probleme e un proces dificil și nimeni nu vă zorește, în afară de voi înșivă.

Dilema 2: ieșirile cu prietenii

Este scenariul cel mai ușor de digerat, dar are și acesta dificultățile sale; ce amuzantă e anxietatea, nu-i așa? După cum am spus mai sus, prietenii fac parte din cercul restrâns de oameni în fața cărora poți lăsa garda jos. Dar să nu ne îmbătăm cu apă rece, pentru că vorbim totuși de un context social, deci există și aici piedici. Cel mai bun prieten al meu suferă și el de anxietate socială; ne întâlnim o dată pe săptămână într-un pub din Hackney și vorbim despre viață. Oare puteți ghici cum începe o conversație

între doi bărbați în puterea vârstei, dar afectați de anxietate socială? Da, ați nimerit-o: cu poticneli. Ne știm de 17 ani, dar tot ne temem să nu ne facem de cacao, să nu spunem ceva aiurea sau să nu-l supărăm pe celălalt. După o halbă, nu mai avem probleme: alcoolul ne-a topit creierele, lăsându-le să se scurgă prin cuvinte. Asta îmi dovedește că anxietatea nu se manifestă exclusiv în anumite situații, ci ne face temători în orice situație. Din interacțiunile cu amicul meu am învățat că nu sunt singur, iar aceasta e una dintre lecțiile legate de tulburările mintale care nu este strigată suficient de tare, așa că o fac eu acum: NU SUNTEȚI SINGURI!

Când mintea voastră scanează întruna mediul în căutarea pericolelor, e foarte greu să vă relaxați, or prietenia ne oferă tocmai această mare comoară: relaxarea. Pe fundalul conștiinței va rămâne în continuare prezentă vigilența, veți fi atenți la tot ce ar putea merge prost, dar prietenilor adevărați nu le va păsa dacă vă acoperiți de ridicol. Ei vă cunosc, știu ce probleme și ce temeri aveți și vă vor ajuta. Pentru cineva care suferă de anxietate, prietenii sunt grupul de sprijin. Sunt cei cărora le puteți trimite seara mesaje, plângându-vă de necazurile voastre și, de cele mai multe ori, vă vor răspunde (dacă nu cumva se culcă devreme, dar cine naiba se culcă mai devreme de miezul nopții?!). Vă distrag atenția de la probleme, vă trimit chestii haioase găsite pe internet, vă ajută cum pot. Cred că de aceea petrec timp pe rețelele de socializare majoritatea anxioșilor. Distragerea atenției pe care o oferă noutățile, mulțimea de subiecte aflate la îndemână cu care îți poți ocupa mintea pot fi considerate o formă de terapie. Vom mai vorbi despre rețelele de socializare într-un capitol ulterior, deocamdată vreau să vă dau câteva sfaturi despre cum puteți fi prieteni cu cei într-o ureche.

Sinceritatea e cea mai bună tactică, întotdeauna

Dacă aveți un prieten vechi, probabil că ați fost martori, reciproc, la cele mai bune și la cele mai rele momente ale voastre. V-a fost alături când v-ați îndeplinit obiectivele, ați sărbătorit împreună aniversări, dar probabil că a rămas lângă voi și după ce v-a părăsit iubita sau în seara aia când ați vomat peste parapetul unui pod. Prietenii ne văd și când suntem în plină glorie, și când am căzut la pământ, asta înseamnă prietenia adevărată. Merită să ascultați, să vorbiți, să oferiți o mână întinsă când tovarășul vostru are o criză existențială. Fiți prietenul pe care v-ați dori să-l aveți dacă ați trece prin situația respectivă!

Interesați-vă de sănătatea mintală a prietenului vostru!

Dacă petreceți suficient timp cu un om, începeți să-i cunoașteți trăsăturile, particularitățile, excentricitățile. Felul personal în care se încruntă când e supărat sau obiceiul de a vă bate la ușă la ora 3 noaptea plin de sânge de pisică — sunt multe semne prin care vă puteți da seama dacă ceva nu merge bine. Veți ști dacă nu e în apele lui; chiar dacă e vorba de mici ticuri, veți ști imediat. E bine și să-l întrebați din când în când cum se simte; puteți trimite un mesaj scurt și sincer, interesându-vă cum se mai împacă cu lumea. Îi puteți trimite, de asemenea, articole și imagini amuzante — important este să-și amintească din când în când că cineva se gândește la el; chiar dacă nu vi se pare că sunteți de mare ajutor, simplul fapt de a ști că unei alte ființe umane îi pasă de tine poate avea efecte extraordinare.

Fiți prezent ori de câte ori puteți!

Unul dintre cele mai bune remedii împotriva anxietății (și a altor tulburări mintale) este distragerea atenției. Nu e nevoie să faceți ceva complicat, simpla voastră prezență va fi de multe ori tot ce trebuie. Încercați să-l convingeți pe amicul vostru să iasă cu voi în oraș, mergeți la cinema sau la plimbare, orice activitate care-l

poate ajuta să se depărteze puțin de frământările lui. Dacă nu suportă să iasă, stați puțin cu el acasă și spuneți-i că o să-i fiți alături dacă are nevoie de voi. Dați-i pături și gustări și uitați-vă la un film prost — vă va aprecia foarte mult compania, credeți-mă. Nu e nevoie să vă faceți luntre și punte dacă nu vreți, dar cu siguranță puteți oferi ajutorul pe care v-ar plăcea și vouă să-l primiți într-o asemenea situație.

Dilema 3: familia

Socializarea cu ai voștri depinde, desigur, de relația pe care o aveți cu ei, de gradul de apropiere etc. Dar să presupunem că aveți o relație bunicică cu oamenii cu care sunteți șantajați pe cale genetică să petreceți timp. Dacă am învățat ceva din lupta cu multitudinea de probleme de sănătate mintală e că sinceritatea e cea mai bună tactică. Adevărul acesta e valabil și pentru voi, și pentru ei. În mod normal, părinții se vor bucura dacă le spuneți adevărul. Ei vă iubesc și vă doresc binele — asta e meseria lor. Dacă văd că suferiți, vor dori să vă ajute sau cel puțin vă vor oferi o ceașcă de ceai și vor depăna amintiri cu voi ca să vă facă să uitați de probleme. În plus, dacă le spuneți ce se întâmplă cu voi, puteți afla dacă tulburarea de care suferiți e o trăsătură genetică, de familie. Multe teorii studiază cauzele genetice ale afecțiunilor psihice și veți fi întrebat despre asta la psihiatru și la psihoterapeut, deci e bine să știți.

Există multe diferențe între generații în ceea ce privește abordarea problemelor de sănătate mintală și ele se explică în mare parte prin stigmatul și ignoranța care înconjoară subiectul. Din fericire totuși, în prezent se vorbește cu mai multă înțelegere despre sănătatea mintală în mass-media, așa că e mai ușor de discutat despre asta decât înainte. Pe de altă parte, nu mai demult de acum 100 de ani, soldații cu sindrom de stres posttraumatic erau împușcați ca dezertori, în loc să fie văzuți ca oameni

nevinovați, afectați de o tulburare mintală debilitantă. Iar acum 50 de ani, încă se administrau electroșocuri pentru a trata depresia postnatală sau depresia în general. Dacă analizăm progresele din această perspectivă, e uimitor cât de departe am ajuns.

Aceste exemple ne arată însă, în același timp, de ce generația mai în vârstă sau persoanele cu o mentalitate mai conservatoare au dificultăți în înțelegerea problemelor de sănătate mintală. Totul ține de educație. Dacă simțiți că ai voștri vor spune „Nu mai exagera atât!“ sau „Voi, tinerii, vă plângeți mereu de ceva“, aveți două opțiuni. Fie vă asumați sarcina de a-i educa, fie nu le mai vorbiți despre problema respectivă. Eu, unul, încurajez prima variantă: e mai bine pentru voi, pentru ei și pentru relația voastră. Dacă aveți un dezechilibru chimic în creier, aveți tot atâta control asupra lui cum aveți asupra locului nașterii. Pe măsură ce diferitele generații privesc cu mai multă deschidere problematica sănătății mintale, putem învăța împreună și devenim cu toții mai înțelegători. Dacă ne gândim că un procent mare din populație (în jur de 25%)[31]* se confruntă cu o problemă psihică cel puțin o dată în viață, se prea poate ca și părinții voștri să fi trecut prin suferințe similare sau cel puțin pot empatiza cu voi și pot înțelege cum vă simțiți.

Dilema 4: interacțiunile cu necunoscuți

Prima impresie e importantă, iar celor care suferă de anxietate le vine foarte greu să interacționeze cu străini. Pe mine încă mă bântuie amintirea unei cafele cumpărate dintr-o cafenea, când la cuvintele barmanului „Îmi pare rău, dar ni s-au terminat gulerele de carton pentru pahare“, eu am răspuns „Asemenea!“. Interacțiunile cu necunoscuți sunt inevitabile. O simplă vizită la frizerie poate duce la o minciună elaborată dacă frizerul vă întreabă unde veți merge în concediu, iar voi nu puteți să-i

spuneți că sunteți prea sărac și nu vă permiteți să mergeți nicăieri, așa că inventați un alter ego care își face vacanța în Caraibe. Banalele drumuri la supermarket, ședințele de la serviciu, nunțile și petrecerile aniversare, chiar și întâlnirile cu rude îndepărtate — toate sunt însoțite de aprehensiune, de presimțiri rele și de o grijă irațională care umbrește întreaga conversație. Groaza asta se hrănește dintr-un substrat omniprezent de incertitudine. Oare îți vor transpira palmele când dai mâna cu cineva? Strângerea de mână va fi prea puternică, prea slabă? Se cade să strângi mâna sau nu? E mai nimerită o îmbrățișare stângace? Doamne sfinte, ai dat să-i strângi mâna, dar s-a transformat în îmbrățișare și i-ai atins din greșeală sânul. Cum poți să fii așa idiot?

Repet: singurul mod în care puteți trece prin aceste interacțiuni e să vă prefaceți că totul e în regulă. Mintea voastră va țipa să fugiți, să scăpați cu orice preț și tot ce puteți cere de la voi e să faceți tot posibilul pentru a nu vă pune într-o situație în care nu vreți să ajungeți. Știu că mi-am exprimat deja de multe ori disprețul pentru specia umană, în cuvinte foarte dure, dar trebuie să recunosc — deși nu mi-e ușor deloc — că oamenii pot fi uneori extrem de înțelegători. Voi sunteți cei care au așteptări uriașe de la propria persoană. Uităm foarte ușor acest adevăr sau îl ignorăm și ne învinovățim pentru toate cele. E mult mai simplu să fiți aspri cu voi înșivă decât îngăduitori. Interacțiunile cu străini sunt în afara zonei voastre de confort; dacă rețineți asta, vă veți descurca. Cu riscul de a repeta un clișeu, primul pas constă în a admite că aveți o problemă; odată recunoscuți factorii declanșatori ai anxietății, puteți începe să-i controlați. Puteți să vă propuneți mici progrese: „Data trecută când am ieșit în lume, n-am rezistat mai mult de 30 de minute, dar azi voi sta 40“. Nu uitați că sunteți cel mai mare critic al vostru și că vă îndoiți mai mult de voi decât oricine altcineva.

Respirați adânc. Identificați de la început căile de ieșire, ca să vă simțiți în siguranță. Găsiți oamenii în compania cărora vă simțiți cel mai confortabil. Beți apă în loc de alcool. Sunt doar câteva sugestii, voi veți ști cel mai bine ce anume vă ajută să vă simțiți în largul vostru. Trebuie să spun ceva despre dilema îmbrățișare/strângere de mână/pupat în aer; mă stresează încă de la începutul unei interacțiuni, fiindcă știu că va trebui să aleg una dintre opțiuni când voi spune la revedere. Am ajuns la concluzia că cel mai bine e să inițiez eu gestul de despărțire: aleg eu ce fac și nu mă răzgândesc.

Dacă ar fi să aleg un mesaj de reținut din acest capitol, aș reaminti doar atât: criteriile autoimpuse pe baza cărora ne judecăm pe noi înșine sunt complet inventate. Într-o minte „normală“, sunt mecanismele care impulsionează omul să meargă în direcția aspirațiilor sale, îl feresc să nu se îngroape de viu în canapea, îl pun la încercare și îi oferă provocări sau cel puțin îl mențin activ și îl motivează. Dar frenezia înnebunitoare a creierului anxios le exacerbează, mai ales pentru că anxietatea e o zdreanță. O trăsătură inedită a anxietății sociale este faptul că poate apărea din nimic. Unii au trăit cu ea dintotdeauna, e o teroare omniprezentă în fiecare interacțiune umană. La alții apare brusc într-o zi, ca o pisică vagaboandă care îți zgârie ușa de la intrare. Până să-ți dai seama ce se întâmplă, ticăloasa s-a strecurat în casă, îți halește mâncarea, îți distruge fotoliile, face pipi peste tot și, cu toate că nu-ți doreai deloc, s-a hotărât să se aciueze lângă tine.

Aș vrea să vă împărtășesc cum m-a afectat anxietatea socială pe mine. Până la un anumit punct, am fost o persoană foarte comunicativă, îmi plăcea prezența celorlalți într-o anumită măsură, puteam sta de vorbă cu oamenii, aproape fără rezerve. Făceam mereu pe bufonul autoironic, ceea ce — mă gândesc acum — era probabil un mod de a-mi masca problemele de stimă

de sine deja prezente. Însă, în general, eram sociabil. Apoi, din senin, m-am pomenit într-o zi că mi-e groază să ies din casă și că mă încearcă o spaimă irațională la gândul de a interacționa cu alți oameni. Când te confrunți cu așa ceva, creierul tău anxios îți umple mintea cu întrebări paranoice, iar tu încerci fără succes să răspunzi la toate odată, lăsându-te în cele din urmă pradă lipsei de încredere în tine și convingându-te că nu ești bun de nimic, că ești neinteresant, ridicol, plictisitor, enervant... pe scurt, un om de toată jena, nedemn de atenția celor din jur. Deși ți se pare imposibil să ieși din starea asta, poți reuși prin tactica pașilor mărunți — cum demonstrează și documentarul despre trupa Steps. Steps înseamnă pași, v-ați prins? Știu, foarte slabă glumă.

SFATURI PENTRU DEPĂȘIREA ANXIETĂȚII SOCIALE:

⚡ Identificați-vă zonele de confort

Ne simțim cel mai bine atunci când suntem în siguranță, iar siguranța poate fi dată la fel de bine de un anumit spațiu sau de o anumită persoană. Dacă resimțiți anxietate la gândul de a ieși în oraș, alegeți un loc cunoscut, poate unul unde ați fost de multe ori, și veți simți că vă aflați pe un teritoriu familiar. Dacă refugiul vostru e o persoană (partenerul de viață, un prieten, un coleg), cereți-i să vă însoțească, să vă susțină; în felul acesta, dacă vă lovește panica, veți avea cu cine să vorbiți și vă veți putea detensiona glumind despre situația respectivă.

⚡ Voi sunteți singurii care cereți de la propria persoană luna de pe cer

Nu e prima dată când spun asta, dar e important să rețineți că nu e cazul să fiți așa de sever cu voi. Cei cu care interacționați nu se așteaptă să fiți perfect, ci să fiți voi înșivă. Anxietatea mea socială provine dintr-o stimă de sine foarte scăzută, din nevoia de a impresiona, de a epata, de a mă face plăcut de ceilalți. Prietenii,

colegii, familia știu că nu sunteți așa. Nu așteaptă nimic de la voi, vor doar să petreceți timp împreună, fiindcă țin la compania voastră, așa că respirați adânc și faceți cum puteți mai bine.

Dacă simțiți nevoia să plecați, cereți-vă scuze și plecați

Înseamnă că ați cedat impulsului de a fugi imprimat de amigdală, dar uneori nu avem de ales. Dacă începeți să simțiți că nu mai faceți față, că nu sunteți în largul vostru, dacă începeți să vă simțiți rău fizic, de parcă v-a luat foc creierul, e mai bine să vă retrageți. Aveți voie să faceți asta. Duceți-vă acasă, faceți-vă un ceai și gândiți-vă ce anume v-a determinat să plecați. Era prea multă lume? Zgomotul? Teama că sunteți plictisitori? Găsiți motivul, reflectați la el și, dacă înțelegeți ce s-a întâmplat, vă va fi de ajutor data viitoare. Pentru că, la urma urmei, în cel mai bun sens posibil, nimănui nu-i pasă de fapt de ceea ce vă frământă pe voi atât de mult. Credeți-mă!

Aveți grijă de voi, nu vă prostiți!

Nimeni nu poate avea grijă de voi mai bine decât puteți s-o faceți singuri. Viața reală nu e un film romanțat, în care ne salvează câte un supererou, trebuie să ne salvăm singuri pe noi înșine. Puteți fi ajutat de alții să vă ridicați la loc, dar va trebui să faceți efortul de a rămâne în picioare. (Da, turui tot felul de chestii răsuflate, dar sunt pe val, lăsați-mă-n pace!) Nu vă puneți singur în situații cărora știți că nu le puteți face față. Respirați. Grija față de propria persoană e vitală.

Repetiția este mama învățăturii

Nu sunt un mare fan al terapiei prin imersie, dar îmi gestionez anxietatea socială pas cu pas. Acum câteva luni, nu reușeam să stau într-un pub cu oameni pe care-i știam de ani de zile, dar acum pot să stau și cu persoane pe care nu le cunosc prea bine. Am încă dificultăți, dar am făcut progrese. Pași mici, dar siguri. Încercați să socializați 30

de minute, iar data viitoare puteți încerca 45. Nu puneți o presiune exagerată asupra voastră, totuși propuneți-vă să faceți un pic mai mult decât ultima dată și veți reuși să vă creați un tipar comportamental pe care să-l puteți susține. E același proces ca la extensii: chiar dacă în clipa asta nu pot să-mi ating vârful picioarelor cu mâinile, dacă fac zilnic exerciții, voi reuși cât ai zice pește să-mi încolăcesc un picior în jurul gâtului. Probabil, habar n-am. Oricum, pe asta n-am de gând s-o încerc.

E util să inventariezi avantajele și dezavantajele socializării. Avantaj: ai ocazia să ieși în oraș și să te vezi cu prietenii. Dezavantaj: o să te simți stângaci. Avantaj: ai ocazia să ieși din casă. Dezavantaj: ești nevoit să ieși din casă. Avantaj: afară găsești alcool, câini și chestii faine de pus pe Instagram, poate chiar și o bancnotă de 10 lire scăpată de cineva pe jos. Dezavantaj: poate că bancnota aia găsită pe jos avea urme de LSD și acum ești drogat, vândut unui cartel mexican de traficanți de droguri și forțat să dansezi la petreceri fițoase în fața unor mahări bărboși. Iar am luat-o pe arătură. Ca să sintetizăm, a sta tot timpul în casă nu e sănătos, a ieși e sănătos, iar tu vrei să fii sănătos, așa că merită să faci efortul. Ieși în lume și arată-le tuturor ce tare ești!

8.

MINTEA MEA ȘI RELAȚIILE DE CUPLU (*sau* Jambon, pseudonimul meu de autor erotic și ochelari de înot vintage)

— Oare ele știu că nu-s mort?
— **Puțin probabil.**
— Doamne, ce frumoase sunt...
— **Iar tu arăți ca progenitura omului-elefant cu o pernă pârțâitoare.**
— Mă duc să vorbesc cu ele.
— **Și ce-o să spui? „Bună, nu știu să mă comport în public". După care o să vomiți.**
— O să mor singur, nu-i așa?
— **Nu... mă ai pe mine!**

Bun... Ai întâlnit o fată. E atrăgătoare, inteligentă, are simțul umorului, îi plac toate lucrurile care îți plac și ție, îți împărtășește până și teoriile despre Bigfoot, râde la glumele tale, nu pare s-o deranjeze prezența ta. Trebuie să fie o farsă, nu? Vocea anxioasă din capul tău îți tot spune că e prea frumos ca să fie adevărat și că, dintr-o clipă în alta, va apărea un tip strigând: „EȘTI LA CAMERA ASCUNSĂ!". Îndoială de sine, stimă de sine scăzută, lipsă de încredere, imaginarea celor mai negre scenarii... anxietatea îți învârte toate gândurile astea prin cap, în timp ce fata care a acceptat să iasă cu tine vorbește despre slujba ei sau despre colecția de ochelari de înot vintage sau așa ceva... Doamne, n-ai ascultat-o cu atenție, în ultimele cinci minute te-ai întrebat dacă ți-a rămas mâncare între dinți sau dacă nu cumva ți-a căzut o

sprânceană de pe frunte fără să-ți dai seama, iar acum intri în panică... aoleu, încă vorbește! Spune pur și simplu „Așa e“ și mai ia o gură de vin. Slavă Cerului, n-a observat!

Anxietatea se delectează cu singurătatea ta. Când totul ți se pare amenințător — să ieși din casă, să vorbești cu alți oameni, să socializezi, practic orice activitate —, soluția cea mai simplă e să te închizi în tine. Poți evita totul stând acasă, în fortăreața de perne, acoperit cu chipsuri și scriind poezii melancolice pe care doar tu le vei citi, căci sunt de-a dreptul oribile... și de câte ori să-ți mai spun că „nori“ nu rimează cu „tristețe“? Chiar dacă ți se poate părea la un moment dat că e mai bine să te ascunzi de lume, anxietatea îți mai trimite o provocare: o frică absolută și chinuitoare de singurătate.

Fiecare dintre noi știe pe cineva care declară că se simte bine de unul singur și s-ar putea să fie adevărat, dar una e să te simți confortabil în compania propriei persoane, și alta e să devii un pustnic care își bea urina și aruncă cu boabe de fasole în trecătorii de pe stradă care par să se simtă prea bine. A învăța să te simți confortabil în propria piele e o armă importantă din arsenalul cu care îi poți da în cap anxietății, mai ales dacă prin singurătate înțelegi, ca mine, incapacitatea de a te ridica din pat cu zilele sau alunecarea într-un tipar comportamental autodistructiv. Acum, că avem rețelele de socializare la dispoziție, suntem la doar 140 de caractere[32] distanță de interacțiunea cu alți oameni. Purtăm în buzunar întregul nostru cerc social, așa că, dacă ne apasă singurătatea, putem posta ceva, orice, iar lumea va răspunde; sau putem pur și simplu să citim schimburile de replici ale altora.

ÎNTÂLNIRILE ROMANTICE

Sunt groaznice! Nimănui nu-i place acest ritual. Oamenii se dau în vânt după chestiile alea grețoase pe care le fac împreună în

pielea goală, dar să stai de vorbă, practic, cu un străin la o porție de paste mult prea scumpă, într-un restaurant cu lumină difuză... cui să-i placă așa ceva? Scopul unei întâlniri e să-i iei interviu celuilalt ca să decizi dacă-i dai voie să-ți atingă socoteala mai târziu. Asta-i tot. Nu vreau să fiu vulgar, dar haideți să fim sinceri. Orice om tânjește să fie iubit. Dacă omul nostru suferă de anxietate, va încerca din răsputeri să evite prezența altor persoane, dar în același timp se va zbate și va spera la o relație în care partenerul să-l îmbrățișeze și să-i spună că nu își pierde mințile. Tânjim după confort, după acceptare, așa că trebuie să ieșim la întâlniri ca să le putem obține. Nu e bine să alegi prima persoană pe care ai găsit-o, trebuie să testezi mai multe, să evaluezi, să pui o groază de întrebări, să vezi dacă cineva e destul de bun pentru tine. E o persoană *bună* pentru tine?

Istoria mea amoroasă a fost un periplu confuz printr-o mulțime de absurdități teribile, așa că nu pot să vă spun cum e bine să procedați. Aș fi ipocrit și sunt convins că ar fi o poveste greu de îndurat atât pentru mine, cât și pentru voi. Am totuși câteva sfaturi mediocre. Mergeți în ritmul propriu. Cum mintea epavelor umane chinuite de anxietate e obsedată de ordine și de regimuri, se cade foarte ușor în capcana comparațiilor competitive. Vezi că prietenii tăi de pe Facebook intră în a treia decadă de viață cu copii, animale de companie, o casă cu trei dormitoare la țară, în timp ce tu locuiești singur într-o garsonieră dintr-un cartier nu prea răsărit din nordul Londrei. Gândul că „mă apropii de vârsta rotundă cutare și încă n-am făcut nici măcar asta“ e demodat și periculos. Poate avea sens pe vremea când speranța de viață era de 40 de ani și oamenii trebuiau să procreeze într-un ritm irațional ca să intre în norma socială, dar acum, când speranța de viață e în creștere și toate resursele publice sunt la limită, NU E NICIO

GRABĂ. Nu facem decât să punem din nou presiune asupra propriei persoane.

Nu ai nevoie de vreun „plan de viață“, trebuie doar să ai grijă de tine. Nimic pe lumea asta nu e mai important decât bunăstarea ta fizică și psihică, poți lăsa restul pe plan secund. Când te vei simți pregătit să ieși în lume și să-ți cauți perechea, dă-i bătaie, dar numai atunci când vei dori asta cu adevărat. Un alt sfat: nu lăsa pe nimeni să se poarte urât cu tine. Dacă se întâmplă așa ceva, catapultează persoana cu pricina din viața ta imediat. Nu-ți distorsiona identitatea ca să impresionezi pe cineva. Sandy din *Grease* poate să se ducă naibii, din partea mea. Ești unic și ești grozav așa cum ești. Iar dacă ai deja o relație, nu o lăsa să te acapareze complet. Nu sunteți doar un cuplu, ci două individualități care formează un cuplu.

Când te avânți în lumea întâlnirilor romantice, amintește-ți că tu ești cel mai aspru critic al tău. În fiecare dimineață, când mă uit în oglindă și îmi văd catastrofa de meclă, îmi spun: „Arăți ca un manechin acoperit cu felii de jambon și târât printr-o livadă plină de regrete și de păr măturat de pe jos într-o frizerie“. Pentru cineva cu stimă de sine scăzută și convins că arată respingător, ideea că o altă ființă umană i-ar dori compania, cu atât mai mult că ar dori să-l atingă, e de neînțeles. Însă trebuie să știi că ceilalți nu te văd așa. Poate crezi că arăți ca un sac de terci înghesuit în haine lălâi și că ai personalitatea unei stele-de-mare care s-a izbit de o stâncă și farmecul unui coș de gunoi care a luat foc, dar pentru o anume persoană poți însemna totul. Așa sunt oamenii, ciudați. Dacă Charles Manson și-o poate pune în celula pentru vizite „conjugale“, atunci și tu îți poți găsi un partener. (Nu vă duceți acum să vă culcați cu Charles Manson, că nu despre asta e vorba.) Un alt obstacol de sărit în cursa la care te supune anxietatea este stima de sine scăzută. Sunt de părere că poetul și

filosoful contemporan Ru Paul a surprins cel mai bine ideea: „Dacă nu te poți iubi pe tine, cum o să iubești pe altcineva?“.

Și în acest caz ne certăm cu creierul irațional. Știm că nu arătăm chiar așa de rău pe cât credem, știm că ceea ce considerăm a fi defecte nu sunt văzute astfel de nimeni altcineva, dar creierul nostru irațional ne copleșește cu negativism, în timp ce creierul rațional, care îți spune că arăți chiar bine azi, nu se poate face auzit din cauza vacarmului negativist. Nu e dovadă de egoism să crezi în tine, nu ești vanitos dacă ți se pare că arăți bine azi, nu e semn de îngâmfare să te simți stăpân pe situație. Chiar *ești* stăpân pe situație. Ești unic în lume și oricine ar fi norocos să se afle în preajma ta.

În cursul documentării pentru cartea de față, m-am adâncit în universul cărților de dezvoltare personală cu titluri precum „Iubește-te pe tine însuți“ sau „Ești o ființă valoroasă“ și „Iubirea de sine“, ca să văd dacă găsesc soluții pentru încrederea mea în mine (sau lipsa ei). În caz că n-ați citit nicio carte de genul acesta, să știți că majoritatea sunt scrise de americani arătoși care țin conferințe, unde se prezintă cu căști cu microfon și țipă într-o sală plină de oameni care au plătit 1 000 de lire pe bilet ca să învețe cum să trăiască mai bine (primul meu sfat pentru ei ar fi să nu irosească 1 000 de lire pe conferințe). Toți autorii aceștia au nume precum „Groban“, „Dr Fantastic“ sau alte asemenea tâmpenii, și vor să-ți facă viața mai bună prin arta țipatului.

„VĂ SIMȚIȚI BINE AZI? AȘA ȘI TREBUIE! PENTRU CĂ AZI E O ZI BUNĂ! DA! VĂ SIMȚIȚI BINE AZI! CE VĂ DORIȚI DE LA VIAȚĂ? EXACT! SĂ TRĂIȚI VIAȚA! ACUM ASCULTAȚI ACEST SOLO DE SAXOFON PE CARE ÎL VOI CÂNTA CU FUNDUL!“

Mă rog, am exagerat puțin cu ultima parte. Iată ce aș spune eu dacă aș ține un seminar: „’Neața. Sunteți cumva imbecili? Bun. Ca

să nu mai fiți imbecili, ați încercat oare să nu mai fiți imbecili? 1 000 de lire, vă rog.“

E o regulă de viață simplă, dar de aur: nu fi imbecil, nu te considera imbecil, nu lăsa pe nimeni să te trateze ca pe un imbecil! Pentru a învăța să te iubești pe tine însuți, nu ajunge să repeți în fața oglinzii „Sunt valoros, sunt valid“ de trei ori în fiecare dimineață, mai ales dacă nu pronunți bine cuvintele și spui din greșeală „Vlad“, iar apoi te trezești cu Vlad Țepeș în casă și ți s-a dus naibii toată ziua.

SFATURI PENTRU A VĂ RECĂPĂTA O FĂRÂMĂ DE ÎNCREDERE ÎN SINE

Fiți mai blânzi cu voi înșivă! Știu că o spun des, dar voi sunteți cei care pun cea mai mare presiune asupra voastră. Priviți-vă în oglindă. Absorbiți toate gândurile negative pe care vi le aruncă în față creierul irațional: „Am nasul urât“. Apoi ascultați o clipă creierul rațional: „Știi ce? Am un nas unic. E nasul meu și e simpatic foc“.

Răsfățați-vă! Aranjați-vă părul, cumpărați-vă o rochie sau un sacou nou, ceva care să vă vină bine, și atunci până și creierul vostru irațional va exclama și va fluiera admirativ.

Participați la conversații doar în măsura în care vă este confortabil. Dacă vorbiți prea puțin pentru că sunteți stresați, nu vă faceți griji. Dacă vorbiți prea mult pentru că sunteți stresați, inspirați adânc, numărați până la patru, expirați pe alți patru timpi și vedeți dacă ați reușit să potoliți șiroiul de aberații pe care le debitați. Logoreea poate fi un simptom al anxietății și anecdotele vă scapă adesea de sub control când creierul începe să ruleze la o turație de 100 de ori mai mare decât cea normală, când intrați în panică și vorbiți

pe repede înainte. Puneți întrebări, râdeți singur la glumele voastre și credeți în fiecare cuvânt care vă iese pe gură.

Nu acceptați ceva ce nu vă place. Nu apreciați bucătăria mexicană? Atunci nu vă duceți la un restaurant mexican. Nu vă place de tipa cu care ați ieșit? Plecați acasă! (Luați-vă totuși la revedere cu politețe; de pildă, puteți simula un infarct sau puteți să declanșați un mic incendiu.) Nu lăsați pe nimeni să vă dicteze cum să vă îmbrăcați sau ce să faceți. Sunteți grozavi și vă luptați cu anxietatea, deci sunteți de fapt un supererou; unul cam jalnic, poate, totuși supererou.

Relațiile mele romantice au fost deteriorate de problemele mele de sănătate mintală, astfel că s-au terminat cu despărțiri, autosabotare și alegeri proaste de viață. Dacă drăcușorul anxietății îți șoptește mereu în ureche că nu ești destul de bun pentru persoana respectivă, începi să-l crezi. Am decis să stau de vorbă cu Mia Vaughan, pe care o urmăresc pe Twitter, autoarea unui blog popular intitulat Cigarettes and Calpol, unde discută despre anxietate și despre fiica ei (vă invit să-l citiți, e nemaipomenit). Am întrebat-o cum i-a afectat anxietatea relațiile de cuplu.

„Relațiile sunt unul dintre principalele aspecte ale vieții pe care mi le-a stricat anxietatea. Am tendința teribilă de a face cele mai sumbre presupuneri și de a mă convinge apoi că e adevărul suprem. Dacă o prietenă postează un subtweet[33]*, sunt sigură că e despre mine, dacă iubitul nu-mi răspunde la un SMS, sunt sigură că se culcă cu alta (care are păr mai frumos decât mine), iar dacă nu se întâmplă absolut nimic și stau liniștită la televizor, reușesc cumva să mă conving că toți prietenii mei mă urăsc și s-au adunat chiar atunci la o întâlnire secretă ca să vorbească despre asta. E epuizant.“

Mintea anxioasă nu doar trage concluzii pripite, ci sare peste ele cu prăjina și ajunge pe un nou tărâm al absurdității. Fricile cele

mai sumbre îți zăpăcesc simțurile, iar atunci când vine vorba de relații, teama de a nu fi trădat e unul dintre cele mai frecvente simptome paranoice. Anxietatea te lasă neajutorat, o victimă a propriei tale imaginații hiperactive. În cazul acestui efect al anxietății, nu te mai ajută nici măcar terapia prin imersie. Când ești în mijlocul unui grup care se uită pieziș în direcția ta, probabil că nu-ți va fi atenuată teama că prietenii tăi nu te pot suferi. Cu prietenii, însă, poți vorbi pe șleau:

— Subtweetul acela era despre mine?

— Pentru a 800-a oară îți spun că nu. Înțelege odată că nu e totul despre tine.

— Mi se pare greu de crezut.

— Te iubesc, dar ești un tolomac.

Let's talk about sex, baby... stați puțin. Mai bine nu, ar fi total deplasat să vă vorbesc despre sex. Nu am prea multe sfaturi de dat pe tema asta; dacă lăsăm la o parte cusururile mele, rămân câteva lucruri care nici măcar n-ar fi nevoie să fie menționate.

⚡ Viața voastră sexuală vă aparține. Atât timp cât se petrece între doi adulți care și-au dat consimțământul, nu privește pe nimeni altcineva.

⚡ Corpul vostru vă aparține, faceți ce vreți cu el. Faceți-vă piercinguri oriunde vreți, băgați-vă ce vreți pe unde vreți. E alegerea voastră. Doar să aveți grijă să fiți în siguranță și să nu uitați să curățați piercingurile periodic.

⚡ Nu judecați pe nimeni pentru preferințele sale sexuale.

⚡ Nu acceptați să fiți pus într-o poziție (și la propriu, și la figurat) în care nu vă simțiți în largul vostru.

Acum, că am lămurit și partea asta, trebuie spus că sexul și anxietatea nu se împacă prea bine. Când faci sex, ești în postura

cea mai vulnerabilă, cu tot corpul la vedere, iar celălalt se uită la tine... Doamne, nu te mai uita, hai mai bine să stingem lumina, de fapt știi ce, eu merg în camera cealaltă, te las să continui singură. Cred că un roman erotic în care unul dintre personajele principale are anxietate severă m-ar ajuta să explic...

Anxiosul sexy, de Rusty Cricket (am decis că acesta e pseudonimul meu de autor erotic)

Capitolul 4 — O tăvăleală sexy

El încremenise acolo, cu trupul gol tremurând ca un jambon sub uragan. Ea era întinsă pe pat și îl chema. Lui îi înghețase piciorul stâng, fiindcă îl luase prea tare valul și își scosese o singură șosetă. În timp ce păși spre pat, își aminti că lăsase deschisă fereastra de la living și acum se întreba dacă va intra vreun hoț în casă în toiul partidei.

— La ce te gândești? întrebă ea seducător.

— La tine, minți el, încredințat că hoții erau gata să dea buzna în camera din față. Piciorul îi era în continuare înghețat. Îți place?, o întrebă, deși încă nu făcuse nimic.

— Da? întrebă și ea, neștiind ce să creadă.

— Vrei un pahar cu apă?

— Nu. Putem să... știi tu, ceva sexy.

— Da, scuze, mormăi el.

— Nu-ți mai tot cere scuze, șopti ea seducător, din nou.

— Scuze!

— Au, mi-ai prins părul!

— Scuze.

Apoi o întrebă cât putu de languros:

— Îți place?

Ea îl privi drept în ochi:

— Nu mă mai întreba dacă-mi place, c-o iau razna!

— Scuze.

— Nu-ți mai cere scuze!

Niciunul dintre ei nu a terminat, așa că s-au hotărât să joace Scrabble, în schimb. Ea a câștigat cu un cuvânt căruia i-a triplat valoarea; cuvântul era „dezamăgire“.

Sigur că am exagerat. După cum am mai spus, felul în care te vezi pe tine însuți, tot acel negativism e doar în mintea ta. Nu trebuie să te subestimezi niciodată. Bun, am vorbit destul despre sex. O să fie bine, doar să nu faci ceva dacă nu vrei, ai înțeles? Mă bucur. Acum trebuie să ne așezăm cu toții în genunchi și să facem rugăciuni, ca să ne spălăm de păcatul ultimei pagini înainte de a merge mai departe.

Ai găsit pe cineva care îți place foarte mult, o persoană în preajma căreia poți fi tu însuți, în care poți avea încredere. Ce urmează?

FUGĂ. PANICĂ. EVADARE. Nu, nu face asta, boule! Nu cădea în obiceiuri autodistructive, nu evita un lucru bun care ți se poate întâmpla, pentru că mintea ta irațională îți picură paranoia în tărtăcuța aprinsă de pofte. Lupta cu anxietatea nr. 302: încrederea în oameni.[34]

Imaginați-vă un seif high-tech, cu scanarea amprentelor și a irisului. Înainte de a ajunge la seif, trebuie să treci de 16 uși, fiecare cu codul său, cu raze laser care declanșează alarma la atingere, cu câini de pază și — nu se știe de ce — chiar și cu un porumbel de pază. În seif se află sentimentele tale, iar partenerul tău trebuie să treacă de toate barierele ca să poată vedea cine ești cu adevărat. Așa încearcă creierul să ne protejeze de suferința morală; nu suntem retardați emoțional, ci doar exagerat de prudenți. E mare lucru să lași pe cineva să te vadă așa cum ești, un privilegiu pe care-l vei acorda doar unei mâini de oameni de-a lungul vieții, și chiar și atunci îți vei face griji, te vei chinui și iar îți vei face griji dacă se pune problema să mai lași pe cineva să se

apropie. Criteriile după care te ghidezi în acest proces sunt ale tale și numai ale tale. Odată ce te simți în largul tău alături de cineva, odată ce poți spune „Să mor eu, chiar îmi place persoana asta!“, poți începe să construiești de acolo. Asta duce însă la o nouă problemă: trebuie să-i spui partenerului că ai anxietate.

Vei avea senzația că dezvălui un secret teribil și întunecat despre propria persoană. Ca și cum i-ai spune partenerului că ai 11 degete la un singur picior sau că ai fost la trei concerte ale trupei Mumford & Sons; există lucruri pe care amâni să le spui, de teamă că perechea ta se va speria și o va lua la fugă. Anxietatea e o parte din tine, dar nu e întreaga ta personalitate. E un mic defect, ca un semn din naștere care seamănă cu Papa sau chestia cu 11 degete la un singur picior (bine, mai degrabă ca un semn din naștere). Te va însoți toată viața, așa că trebuie s-o gestionezi, să ai încredere în partener și să-l primești în rețeaua ta selectă de sprijin, să accepți ajutorul oferit. Îmi cer scuze că povestesc atâtea anecdote din viața personală, dar așa i-am spus eu actualei mele soții că sufăr de anxietate. Sau, ca să fiu sincer până la capăt, așa a aflat soția mea că sufăr de anxietate.

Am știut că am anxietate severă înainte de a fi diagnosticat și sunt sigur că soția mea (pe atunci, iubita mea) s-a prins ce probleme am după următoarea întâmplare. Eram împreună în aeroportul din Toulouse, pregătindu-ne de îmbarcarea pe zborul de ora 8:00 către Gatwick. După cum v-am mărturisit deja, nu mă simt deloc bine în aeroporturi. Trecuserăm prin înregistrare, cu toate temerile mele că biletele nu erau în regulă, trecuserăm prin controlul de securitate, în pofida groazei mele că am pus din greșeală o bombă în valiză — nu știam cum aș fi făcut-o, ideea e complet absurdă, dar, în timp ce francezul cât casa mă percheziționa, m-am convins cumva că va găsi ceva în neregulă, că voi ajunge într-o închisoare de-ale lor și că mă vor vinde pe baghete. Nu s-a întâmplat nimic, desigur, dar deja corpul îmi era

invadat de adrenalină, mușchii mi se încordaseră și asudam din greu.

În timp ce hoinăream prin magazinele duty-free, uitându-ne la parfumurile ieftine, la pachetele de țigări în grămezi cât un dulap, la băuturile de fițe pe care nu mi le-aș permite în veci, stăteam cu un ochi pe ceas, știind că poarta de îmbarcare se închide la 7:40, așa că trebuia să ajungem acolo cel târziu la 7:00, în caz că era vorba de o îmbarcare din aceea ciudată, când trebuie să ajungi cu autobuzul până la avion. Eu simt nevoia să-mi rezerv timp pentru astfel de situații. S-a făcut 6:50. Noi hoinăream în continuare. 6:55. I-am spus iubitei că trebuie să mergem la poarta de îmbarcare; respirația începea să mi se precipite, mâna mi se încleștase pe breteaua rucsacului. Mi-a răspuns că mai vrea să intre într-un singur magazin, care era taman în cealaltă direcție față de poarta noastră. Atât mi-a trebuit. Am intrat în panică. Programul meu bine stabilit fusese destabilizat. Sigur că aveam timp suficient, dura cam două minute să străbați aeroportul, dar intrase în acțiune partea irațională a creierului, care era pe stare de alertă DEFCON 5. Sau DEFCON 1, nu știu care dintre ele e cea mai gravă. Alarma aceea înnebunitoare din *Kill Bill* s-a declanșat în capul meu: era deja ora 7:01. O să pierdem sigur avionul (deși poarta se închidea abia peste 39 de minute), va trebui să cumpărăm alte bilete, ziua e distrusă, întreaga săptămână e distrusă, nu-mi permit să iau alte bilete, de-acum locuim în aeroport, nu mai e nicio scăpare, Doamne, nu vreau să lucrez la Sunglass Hut!

A urmat un atac de panică în toată regula, nici nu mai știam ce se întâmplă cu mine. Iubita m-a întrebat dacă sunt bine. „Lasă-mă-n pace!“, am izbucnit. A fost una dintre primele dăți în care m-am răstit la ea și am rămas amândoi șocați de tonul meu. Mai târziu, așezați la locurile noastre în avion, cu o grămadă de timp rămas

până la încheierea îmbarcării, după ce am înghițit trei sticluțe de Johnnie Walker Black, m-am întors spre ea și i-am zis: „Cred că am o anxietate cam nasoală“. Răspunsul ei a fost liniștitor, ca de obicei: „Nu mai spune!“.

Morala poveștii e că partenerul tău știe de obicei înainte să-i spui. S-ar putea să nu înțeleagă tot ce presupune anxietatea, de vreme ce nu are această tulburare, dar știe că e ceva cu tine și tot te place. Ești același om, doar că ai ceva în plus.

CUM SĂ VORBIȚI CU PARTENERUL VOSTRU DESPRE ANXIETATE:

⚡ **E o idee bună să începeți cu începutul.** Dacă spuneți pur și simplu „Sufăr de anxietate“, vi se va răspunde „Mi-am dat seama“ sau „Bun. Ce vrei să facem mai departe?“.

⚡ **Vorbiți cu partenerul vostru despre recuperare și tratament.** Nu uitați că și el va fi afectat. Spuneți-i că vreți să mergeți la medic și discutați împreună despre asta. Spuneți-i că ați vrea să faceți psihoterapie. Spuneți-i că s-ar putea să fie necesare câteva schimbări în stilul vostru de viață. Și rugați-l să vă fie alături în toate încercările astea.

⚡ **Fiți sincer.** Spuneți-i absolut totul. Spuneți-i ce anume vă declanșează anxietatea, atacurile de panică sau fobiile. Dacă vreți să fiți sincer până la capăt, e bine să-i spuneți inclusiv că vă temeți să nu vă considere ciudat pentru că suferiți de anxietate (probabil, vă consideră ciudat oricum și tocmai de-aia îi place de voi).

Ai adăugat încă o persoană în rețeaua ta de sprijin. E ca și când ai colecționa capace Pogs, dar cu vulnerabilitate emoțională și emotigrame triste. Acum, că i-ai spus partenerului tău secretul care te apăsa cel mai tare, ce rămâne de făcut? Îți voi spune în

câteva cuvinte: NU-I MAI DA DRUMUL NICIODATĂ. Prinde-l în plasă, nu-l lăsa să plece de lângă tine. Păcălește-l, folosește-te de sentimentele lui față de tine și asigură-te că nu te va părăsi niciodată. E singurul lucru sănătos pe care-l poți face.

Sau îi poți propune să locuiți împreună, cred că e o opțiune mai rezonabilă. Temutul stadiu de coabitare al relației! Nu-ți permiți să cumperi o casă, fiindcă ți-ai cheltuit toți banii pe ieșirile romantice, așa că faci ce ar face oricine în situația ta: închiriezi cel mai prost apartament posibil; e foarte departe de biroul tău și miroase de parcă cineva a umplut un pește cu varză și l-a tocat bucăți-bucăți peste tot, dar măcar e ieftin! E un rit de trecere de care nu scapă nimeni. Nu te cunoști pe tine însuți cu adevărat și nu îți poți pune la încercare relația dacă nu ați locuit împreună într-o cutie de pantofi infestată cu șobolani și deținută de un proprietar bețiv care stă în apartamentul de dedesubt și exersează la cimpoi la ora 3:00 dimineața. Așa ne place nouă, britanicilor, să trăim.

E vremea ca anxietatea să-ți mai joace o festă. Ești cumva fericit? Nicio grijă, că nu va dura, are grijă de asta ANXIETATEA. Dacă ai găsit un partener în care poți avea încredere, care se poartă frumos cu tine și te iubește, te atașezi de el, ca orice om normal. Și uite-așa revine în peisaj vechea noastră amică, anxietatea de separare. Ți-ai găsit un refugiu de confort și siguranță într-o altă ființă umană și corpul tău e inundat de toate neurochimicalele fericirii. O minte anxioasă poate dezvolta rapid dependență de persoana iubită, simțindu-se în siguranță numai în prezența acesteia. E un proces prin care se creează legături puternice cu o figură de referință. Când partenerul nu e lângă tine — pentru că s-a dus la magazin să-ți cumpere pateuri pentru fortăreața ta de perne —, creierul tău se pune pe inventat diverse scenarii imposibile cărora le-ar putea cădea victimă scumpa ta figură de referință.

De exemplu, partenerul tău a ieșit cu prietenii în oraș și ți-a spus că se întoarce până la ora 22:00. Acum e 22:15 și nu ți-a trimis niciun mesaj. Imediat te gândești că a murit. E primul gând care-ți trece prin cap. Așa arată anxietatea de separare pe care o resimți în relație cu figura ta de referință și se întâmplă tot timpul. Poate lua o mulțime de forme: refuzi să ieși în oraș fără figura ta de referință, ai coșmaruri în care laitmotivul e despărțirea de figura ta de referință, îți imaginezi în permanență că va muri. Pot apărea chiar și simptome fizice la anticiparea separării: dureri de cap, amețeli, senzația că vei voma ca un spaniel. Această formă de anxietate de separare e mai frecventă la copiii mici și dispare, în general, în jurul vârstei de doi ani, dar a devenit tot mai răspândită și printre adulți, mai ales la cei care au fost răniți de foști parteneri ori nu au avut parte de stabilitate în căminul familial. Societatea taxează uneori astfel de relații prin epitete precum „disperat“ sau „lipicios“. „Îi știi pe Barry și Barrina?[35]* Nu se pot dezlipi unul de celălalt, fac totul împreună! Ce ciudați...“ Ceea ce s-ar putea traduce mai degrabă astfel: „Îi știi pe Barry și Barrina? Barry are anxietate de separare și fac împreună eforturi să depășească problema, de aceea n-au mai prea ieșit în oraș în ultima vreme.“ La fel ca alte tulburări mintale, anxietatea de separare nu ar trebui judecată pripit, fără a cunoaște contextul; nu e bine să judeci o carte după copertă, și nici o piesă după versiunea reinterpretată. Cheia depășirii acestei forme de anxietate de separare este echilibrul. Ai voie să-ți dorești să petreci tot timpul cu partenerul tău, ai voie să-l copleșești cu atenții, ai voie să crestezi inițialele voastre în scoarța unui copac... oare de ce face totuși lumea așa ceva? Oricum, ai voie să faci toate astea, puteți să vă iubiți la nebunie, dar nu prea pică bine dacă ai un atac de panică ori de câte ori se duce să cumpere lapte.

Toate aceste sfaturi sunt, desigur, circumstanțiale: poate ești asexual, poate nu ai de gând să te căsătorești niciodată, îți place să

fii singur, nu ești sociabil. E viața ta, tu faci regulile. Scopul acestor câteva frânturi de aiureală e să-ți ofere încă niște arme pe care le poți adăuga la arsenalul contra anxietății. Dacă găsești chiar și un singur sfat în capitolul acesta sau în întreaga carte care să-ți poată aduce ceva bun în viață, înseamnă că a meritat.

Anxiosul sexy, de Rusty Cricket

Capitolul 17 — Un joc de roluri sexy

— Tu ești directorul școlii, iar eu sunt o școlăriță obraznică, îi șopti ea la ureche.

— De ce obraznică? Ce-ai făcut?

— Nu contează.

— Dar trebuie să cunosc gravitatea faptei, ca să pot decide o pedeapsă adecvată.

— Dumnezeule, Barry...

— Îmi pare rău, Barrina, dar nu prea are sens...

— Bine, bine. Sunt o școlăriță obraznică pentru că..., se opri o clipă. O clipă sexy. Pentru că am fost prinsă fumând în spatele magaziei pentru biciclete.

— Nu știi că fumatul ucide?

— Hai să facem sex și gata.

— Stai puțin, să-mi găsesc cealaltă șosetă.

9.

MINTEA MEA ȘI INTERNETUL (*sau* Selfie-uri, comentarii și disperare fără margini)

— Hai să postăm o glumă.

— **Nu. Nimeni nu va râde, nimeni n-o va considera amuzantă. Toată lumea te va judeca și vei fi detestat la nivel internațional. Lumea o să-ți trimită amenințări cu moartea. Vor veni unii să-ți dea foc la casă pentru aceste tentative penibile de comedie.**

— Dar e o glumă bunicică despre un câine...

— **Uită de ea!**

— Am postat-o deja.

— **Are greșeli de ortografie?**

— Nu.

— **Mai verifică o dată.**

— Of, Doamne!

— **Ai văzut? Acum trebuie să intri în programul de protecție a martorilor și să te muți într-un orășel din centrul SUA. Te vei împrieteni cu proprietarul benzinăriei și, într-o bună zi, vom afla că de fapt făcea și el parte din mafia internetului.**

— Gata, am șters-o.

Prima dată când le-ai comunicat online colegilor și prietenilor deznădejdea ta absolută în fața existenței umane a fost după ce ți-ai schimbat mottoul de pe MSN Messenger cu un vers din Jeff Buckley. Apoi a apărut Myspace, unde puteai posta, la beție, „buletine“ — pentru aceia dintre voi care sunt prea tineri ca să-și amintească de Myspace, era practic o colecție uriașă de tirade pline de angoasă, ignorate de cea mai mare parte a cititorilor — ca să te plângi că nu ești mulțumit de viața ta sau că fata de care-ți

place și-a făcut un iubit din același an de studiu ca tine, dar care are o barbă mai de Doamne-ajută. Apoi te enervai că nu-ți crește barba ca lumea și te apucai să-ți desenezi una în MS Paint. Mai târziu a apărut și Facebook, care ne permite să le comunicăm cunoscuților, în timp real, în ce stare de spirit suntem și în ce loc anume din lumea asta mare ne-a lovit criza existențială. „Aaron simte că nu mai vrea să trăiască — la un Tesco". Apoi ne-a căzut și Twitter în brațe, ca să publicăm microbloguri despre declinul sănătății noastre mintale în văzul întregii lumi.

Fiecare statut de pe platformele de socializare are o emoție în spate. E adevărat că 90% dintre aceste emoții se învârt între „Sunt furios la culme pentru că..." și „Fiți atenți la nebuna asta de pisică", dar printre astfel de introduceri nu prea subtile se pot găsi și adevărate cronici ale condiției umane. Uneori e nevoie să citești printre rândurile postărilor ca să-ți dai seama în ce ape psihice se scaldă un prieten sau un urmăritor. Eu, de pildă, postez mai mult glume, intercalate cu extrase din blogul meu despre sănătatea mintală și presărate, recunosc, cu un praf de satiră politică stângistă... dar mai ales glume. Glume proaste. Penibile. Asta pentru că interacțiunile umane propriu-zise mi se par dificile, dar în același timp îmi place să fac oamenii să râdă, așa că mă produc din spatele unui cont de Twitter, care funcționează ca o barieră între mine și orice situație care m-ar stânjeni. Pe scurt, folosesc atât de mult Twitter pentru că-mi lipsește o doagă.

Există două perspective posibile asupra internetului. Dacă ești pesimist, îl vei considera o cloacă infectă unde se adună tot ce-i mai rău în omenire pentru a profera insulte și a găsi noi moduri, tot mai oribile, de a sexualiza tot ce mișcă. Dacă ești realist, îl vei vedea ca pe un forum bizar al idioților, fiecare vorbind pe limba lui, care — ca orice alt spectru uman posibil — include și câțiva bătuți în cap. Analogia pe care o folosesc cel mai des pentru a descrie internetul (și îmi cer scuze în avans că o voi repeta) e

aceea a unui pub: se aude muzică bună, e plin de oameni interesanți, depinde de tine la ce masă te așezi și cu cine. Desigur, pentru cineva care suferă de anxietate, nimic nu e totuși simplu. Fiecare aspect al vieții moderne trebuie să fie evaluat și fiecare interacțiune analizată meticulos, chiar dacă nu există niciun motiv. Posibilitatea de a sonda întreaga cunoaștere a omenirii cu ajutorul unui obiect dreptunghiular pe care-l ții în buzunar îți oferă și conștientizarea faptului că orice mișcare pe care o faci online va fi criticată și judecată nu doar de cunoscuții tăi, ci și de străini de pe tot globul, iar majoritatea te vor detesta fără motiv.

Acestea fiind spuse, internetul e o adevărată oază pentru noi, ăștia săriți de pe fix. Deși este disponibil publicului larg de doar 20 de ani — platformele de comunicare socială sunt mai tinere, având aproximativ 12 ani —, a devenit indispensabil pentru mulți dintre noi. Posibilitatea de a te conecta cu orice alt reprezentant al speciei umane, din orice loc de pe acest corp ceresc acoperit de maimuțe, care se rotește cu viteză prin spațiu, redefinește comunitatea și oferă noi moduri de evadare. Ceea ce încerc să scot în evidență este că rețelele de socializare sunt o resursă de care generațiile anterioare n-au avut parte; părinților și bunicilor noștri li se spunea pur și simplu să „treacă peste“ și să „nu mai stea așa posomorâți“ atunci când aveau probleme de sănătate mintală, pe când generațiile actuale pot discuta, cerceta și investiga propria bunăstare emoțională la un nivel uimitor. Grație internetului, unii descoperă că au o problemă sau că nu sunt singurii din lume care se simt așa, ci că mai există de fapt milioane de oameni care trec prin stări similare. Când afli că nu ești singur, când descoperi comunități pline de avataruri pixelate la 90×90 în spatele cărora se află ființe umane ce trec prin aceleași lupte ca tine, lumea ți se pare puțin mai încăpătoare. Sigur că ai nevoie să interacționezi și cu oameni în carne și oase, nu poți deveni un ciudat dependent de internet, care nu se mai poate

dezlipi de tastatură și se teme să iasă la soare ca să nu explodeze într-un nor de cenușă, dar pot să confirm, din propria experiență și din discuțiile cu alți anxioși, că apartenența la un grup de sprijin online poate fi un pas valoros al pregătirii pentru interacțiunile din lumea reală. Din lipsa unui termen mai bun, o putem numi psihoterapia săracului.

AVERTISMENT: internetul nu poate înlocui în niciun caz psihoterapia și nu ar trebui considerat un remediu sau un tratament pentru eventuale tulburări mintale de care suferiți. Ni s-a întâmplat tuturor să căutăm pe internet informații despre cauzele posibile ale unei dureri de cap și să tragem pe loc concluzia că avem o tumoră cât un satelit al lui Jupiter între urechi; la fel se întâmplă și cu simptomele de natură psihică. Înțelegerea și diagnosticarea sunt două lucruri complet diferite. Dacă ai ajuns la concluzia că se întâmplă ceva cu tine, deși nu ai consultat niciun medic, înseamnă că ți-ai dat seama că s-ar putea să ai o problemă. Dar să te apuci să le spui prietenilor că ești un insomniac schizofrenic și telepat, fără ca suspiciunile să-ți fi fost confirmate de un psihiatru, e o încercare absurdă de autodiagnosticare, nocivă pentru bieții oameni care chiar suferă de telepatie insomniacă schizofrenică.

Când vine vorba de utilizarea internetului de către un anxios, există avantaje și dezavantaje. Printre avantaje se numără conversația, normalizarea unei afecțiuni marginalizate de societate, cercetarea, autoeducarea și posibilitatea de a discuta despre o tulburare chinuitoare cu umor și în puține cuvinte, ceea ce ne ajută pe noi, cei afectați, să ne simțim mai puțin singuri și mai stăpâni pe creierele noastre. Un mare dezavantaj e faptul că internetul e o mare tentație pentru cei predispuși la procrastinare; deși ai deschis browserul hotărât să studiezi în profunzime terapia cognitiv-comportamentală pentru a decide dacă ți se

potrivește, te poți trezi după numai trei minute pe un site cu șoricari îmbrăcați în costumașe de marinari... și uite-așa au trecut 16 ore, iar acum încerci să construiești un gif cu cățeluși-mateloți pentru a recrea întreaga distribuție a operei bufe *H.M.S. Pinafore* la ora 3 noaptea și îți dai seama că n-ai mâncat de două zile. Pe scurt, dacă mintea ta are predilecția de a fugi de realitate, internetul poate exacerba problema.

Eu am folosit internetul în scop terapeutic, pentru a-mi distrage atenția de la lumea reală. N-am ajuns la dependență, îl preferam pur și simplu normalității. Viața reală e plină de oameni, accidente de autobuz și atacuri neprovocate ale gâștelor, pe internet ai doar prieteni, urmăritori și știri despre accidente de autobuz sau atacuri neprovocate ale gâștelor, așa că netul e preferabil. Mă obișnuisem deja să stau seară de seară cu nasul în ecranul luminos, cu o mână stingând o țigară și aprinzând imediat alta, cu cealaltă ținând aproape un pahar cu rom și Cola și cu a treia pe tastatu... stop.

Înlocuisem toate senzațiile de anxietate cu senzații de vid existențial. Aruncasem la coș încercările de a socializa și de a mă confrunta cu celelalte probleme. Apoi dădusem foc coșului. Și îl aruncasem într-o prăpastie. Abia după ce m-am depărtat de pozele cu căței și de site-urile care dezbăteau aprig cât de absurd fusese ultimul sezon din serialul *Naufragiații,* am descoperit comunitățile dedicate sănătății mintale; erau încă la început, dar erau. După ce mi s-a pus diagnosticul, era prima dată când discutam cu persoane afectate de aceleași probleme ca mine și m-am simțit mai bine. Găsisem oameni ca mine, cu probleme similare cu ale mele, confruntându-se cu aceleași situații ca mine, care vorbeau despre experiențele lor, în loc să se ascundă într-o garsonieră, sub un strat de mucuri de țigări și de hummus. Asta m-a încurajat să tratez mai serios ideea de a cere ajutor de

specialitate și să caut un răspuns la întrebarea: de ce creierul celorlalți funcționează într-un fel, iar al meu pe dos?

O parte esențială a „vindecării“ constă în a avea un grup de sprijin care să te ajute în încercarea de a-ți liniști cât de cât mintea. Grupul de sprijin poate lua diverse forme: se poate rezuma la partenerul tău de viață, poate fi mama, tata sau amândoi, cercul de prieteni, colegii de muncă, o persoană oarecare pe care ai cunoscut-o la un moment dat într-un bar și de atunci vă trimiteți ocazional mesaje. Poate fi chiar și o adunătură de ciudați cu care nu te-ai văzut niciodată și care trăiesc în biții internetului. Pentru a explora mai detaliat chestiunea, m-am întâlnit într-o cafenea din Camden cu Ruby Elliot[36], artistă și scriitoare, ca să vorbim despre experiențele ei cu anxietatea. Ruby descrie bătăliile ei cu anxietatea pe blogul personal (Rubyetc) și a ajutat mii de oameni să facă haz de viața lor împovărată de probleme psihice. Am discutat despre aspectele sociale ale anxietății și Ruby mi-a explicat că, în anii adolescenței, s-a simțit incapabilă să iasă din casă.

„Mă izolasem de lume din cauza problemelor de sănătate mintală, astfel încât cercul meu social era exclusiv online. Cred că nu e ceva neobișnuit printre cei care suferă de tulburări psihice cronice. Din păcate, am pierdut câțiva dintre prietenii din viața reală din cauza anxietății, dar am găsit sprijin online. Accesul la grupul meu de sprijin era la un clic distanță. Când vine vorba de aspectele sociale ale sănătății mintale, simpla idee de a te vedea cu alți oameni poate fi paralizantă, așa că rețelele de socializare îți permit contactul cu ceilalți, din confortul casei. Pentru majoritatea celor care suferă de anxietate socială, a răspunde la telefon poate fi la fel de înspăimântător ca vorbitul în public, dar platformele de socializare îți oferă acces la ceva ce credeai pierdut și te ajută să te simți mai puțin izolat. Sentimentul că nu ești singur poate fi crucial pentru recuperare.“

Ruby mi-a spus că rețelele de socializare au ajutat-o să se facă mai bine și aceasta a fost și experiența mea: aspectele sociale ale acestor rețele sunt un fel de precursor al terapiei prin imersie, echivalentul societal al degustării unui păhăruț de bere înainte să te arunci la o halbă întreagă. Cu ajutorul rețelelor de socializare, poți reînvăța să stai de vorbă cu oamenii, chiar dacă discuțiile înseamnă să-ți miști degetele pe o tastatură, în fața unui dreptunghi iluminat puternic. N-o fi la fel de sănătos ca imersia deplină într-o întâlnire fizică haotică dintr-o piață publică, dar, pentru mintea anxioasă, e mai bine decât să stai singur acasă și să respingi realitatea în toate formele ei. E un fel de a pune în practică sfatul pe care-l vei primi de nenumărate ori în drumul spre recuperare: fă pași mici, dar siguri. Iată cum a început povestea în cazul meu:

— **Nu scrie despre problemele tale psihice! Cui crezi că-i pasă că ești țăcănit?**
— Nu e obligat nimeni să citească ce scriu, dacă nu vrea.
— **Atunci ce rost mai are să scrii?**
— Mă ajută să mă simt mai bine.
— **Iar alții se simt mai bine când prizează cocaină și cotonogesc clovni, dar nu le-ai recomanda s-o țină tot așa.**
— Dar nu fac rău nimănui.
— **Tocmai îți spuneam de clovnii cotonogiți.**
— Eu nu ajung până acolo.
— **Lumea va zice că ești slab și că nu ai toate țiglele pe casă. Nimeni n-o să fie dispus să te angajeze sau să-ți fie prieten, dacă vorbești despre asta.**

Cu toate protestele creierului meu, una dintre cele mai bune idei din viața mea a fost să scriu online despre problemele mele de sănătate psihică. Cuvintele bătute de degete pe tastatură erau mult

mai elocvente decât ce mi-ar fi putut ieși pe gură. Am descoperit că pot să scriu despre lucruri pe care nu reușeam să le articulez prin viu grai. Mi-am găsit debușeul. Alții se exprimă prin muzică, artă, performance, broderie, masturbare în autobuz, colecții de timbre. Eu pur și simplu am scris. Am scris multe articole de blog și le-am salvat ca schițe, știind că n-am să le public niciodată. Mi-am deșertat intelectul în documente Word, le-am salvat pe memorii USB, iar pe acestea le-am închis într-un cufăr demn de *Căutătorii arcei pierdute* (un dosar ieftin de carton pe care-l țin în șifonier).

Să-mi văd gândurile, problemele, întregul flux al conștiinței așternut în divagații fără sens și pline de greșeli de scriere, într-un font Helvetica de dimensiunea 11, m-a ajutat să mă simt mai bine. Mi-a permis să-mi cuantific nebunia și mi-a oferit un canal de comunicare pe care nu-l găsisem înainte. Dacă descoperi ceva — orice — care îți poate amuți vocea aia furioasă din cap chiar și o oră, dă-i bătaie (doar să nu fie o activitate ilegală sau nocivă, evident). Important e să ai grijă de tine, să-ți faci un cadou frumos. Când propria minte ți-e cel mai mare dușman, ți se va părea nefiresc, dar merită să încerci. Fiindcă te vei simți minunat atunci când vocea aia furioasă dispare în fundal, ca vorbele personajelor din filme care încearcă să discute în apropierea unui elicopter. Poate fi ceva doar al tău, nu-i nevoie să spui nimănui despre ce faci, nu e obligatoriu să-ți împărtășești descoperirea pe toate rețelele de socializare, poți păstra această părticică din tine secretă, poți fi egoist cu ea. Însă, dacă ai destulă încredere — sau, în cazul meu, destulă stupizenie —, o poți împărtăși cu alții și sunt gata să pun rămășag că vei fi surprins de rezultat.

În urma unei serii de evenimente care m-au îndemnat să-mi evaluez alegerile în rezoluție înaltă, prinzând curaj prin îngurgitarea unei cantități nesănătoase de rom ieftin cu mirodenii

și inhalarea multor țigări și mai ieftine din Polonia, achiziționate pe sub tejghea într-o prăvălie dubioasă de cartier, am apăsat butonul „Publică“ pe blogul meu. Era primul articol de blog pe care-l scrisesem vreodată pe tema sănătății mele mintale. Când spun articol exagerez, era de fapt o postare pe Tumblr cu titlul „Cred c-o iau razna“. Era scrisă prost (da, chiar mai prost decât cartea asta, deștepților), plină de greșeli gramaticale și ortografice — ca să fiu sincer până la capăt, era o înșiruire de aiureli dezlânate ale unui dobitoc supărat pe lume, care avea tot atâta sens ca o carte audio ascultată pe modul de redare aleatorie. Dar măcar scrisesem ceva și, oricât de prost ambalasem mesajul, era sincer. Nu discutasem despre problemele mele nici cu familia, nici cu prietenii. Nu recunoscusem până atunci în fața nimănui că e ceva în neregulă cu mine, orice confesiune de felul acesta mi se părea o idee foarte proastă.

Însă, după o jumătate de sticlă de rom și ceva heavy metal îngrozitor, cu un solist care cânta ca un urs ce regurgitează un pepene întreg printr-o tubă, mi-am zis că n-am nimic de pierdut și am publicat postarea. Nu mă așteptam la vreun răspuns, îmi imaginam că eventualii cititori vor trece repede mai departe, gândindu-se că am o zi proastă sau că m-a părăsit iubita. Era 4 iunie 2011 și, în dimineața următoare, m-am trezit cu o mahmureală pe care n-o pot descrie decât prin senzația că cineva îmi turnase o sticlă întreagă de Sambuca fierbinte în urechi și după aceea mă lovise peste față cu un jambon în timp ce dormeam. Bâjbâind după prima țigară a zilei, am deschis computerul.

Reacțiile primite m-au copleșit. Oameni cu care nu vorbisem niciodată, din grupuri sociale cu care nu venisem niciodată în contact, îmi spuneau cât de mult s-au regăsit în câteva cuvinte scăpate dintr-o tărtăcuță îmbibată cu rom. Am citit ore întregi comentariile, etichetările cu @, mesajele private, toate venite de la

persoane care se identificau cu povestea unui străin. N-am știut cum să răspund. Am tastat și am șters „mulțumesc“ de o mie de ori. După ce s-a potolit debitul comentariilor și am reușit să mă concentrez, i-am răspuns fiecăruia în parte și am discutat cu oamenii. Nu mai purtasem conversații — din cele adevărate, care implică un schimb de replici, nu doar ca celălalt să vorbească, iar eu să dau din cap — de luni de zile. Era prima dată când nu mă simțeam singur, după multă vreme.

E o senzație egoistă să te simți singur când ești înconjurat de oameni dragi, de familie și de prieteni, dar așa se întâmplă dacă nu poți articula absurdițățile care ți se învârt prin cap: te izolezi și te simți singur. Datorită tastelor, găsisem oameni cu care puteam vorbi fără riscul de a mă face de râs, pentru că aveam timp să-mi caut cuvintele și răspunsurile. Nu-mi scăpau replici aiurea din dorința de a impresiona pe cineva, îmi formulam ideile până eram complet mulțumit de cum sunau. Teama veșnică de socializare dispăruse și, chiar dacă mulți vor spune că o comunicare prin intermediul dispozitivelor electronice nu e socializare autentică, mie mi s-a părut mult mai reconfortantă decât orice conversație reală la care aș fi putut lua parte în vremea aceea.

Internetul s-a schimbat mult de când am început eu să-l folosesc. Ceea ce a fost odată inedit, un refugiu pentru ciudații asumați, a devenit acum un instrument universal de comunicare. În loc să ne adunăm în mici oaze liniștite online, suntem angrenați cu toții în mulțimi copleșitoare de idioți. Ceea ce a fost un pub relaxant, cu muzică bună, bere ieftină și conversație politicoasă s-a transformat într-o speluncă plină de tensiuni, care deservește cele mai rele părți ale omenirii, mulți dintre mușterii purtând măști și ascunzându-și identitatea, ca să poată fi cât mai bădărani și cruzi cu putință.

Deși anii petrecuți pe internet m-au înzestrat cu obraz gros și m-au obișnuit cu jignirile (zilnic mă critică cineva, am avut parte de

doi hărțuitori online și de numeroase — și bizar de reale — amenințări cu moartea), nu am copilărit în mediul online. Prima mea interacțiune cu lumea digitală a fost încercarea de a descărca o piesă a trupei Slipknot prin LimeWire și Kazaa, pe vremea când descărcarea unui fișier de 3,5Mb dura, în medie, între 30 și 45 de minute, cu condiția să nu sune cineva pe fix și să-ți întrerupă conexiunea.

Când au luat avânt rețelele de socializare, aveam puțin peste 20 de ani, mă străduiam deja să trec drept un adult funcțional. Internetul și rețelele mi-au modelat, fără îndoială, anumite părți ale personalității, dar nu le folosisem în adolescență, vârsta la care, potrivit experților, toți stimulii externi au un efect profund asupra psihicului. Pentru tânărul de 20 și ceva de ani, crescut într-un mic oraș de provincie aproape lipsit de orice diversitate etnică, rețelele de socializare au însemnat educație și lărgirea orizonturilor către lucruri cu care nu luasem contact prin discuțiile din pub sau paginile celor câteva ziare proaste pe care le găseam abandonate pe tejghea (da, am stat mult prin puburi la 20 de ani, nu mă mai stresați). După ce am conchis că timpul petrecut pe internet m-a ajutat la capitolul sănătate mintală (cu excepția amenințărilor cu moartea, desigur), am început să mă interesez cum folosesc generațiile mai tinere rețelele de socializare și cum le este afectată sănătatea mintală de către acestea.

Tot ce știu despre modul în care folosesc tinerii internetul provine din lecturile mele. Potrivit tabloidului *Daily Mail*, puștii intră pe net doar ca să joace Minecraft și să-și trimită unii altora poze cu zona intimă. Alte ziare susțin că absolut orice persoană sub 20 de ani își petrece tot timpul liber urmărind tutoriale de machiaj postate de alte persoane sub 20 de ani pe YouTube. Astfel de afirmații îngroașă lista stereotipurilor de genul „tinerii nu se

pot dezlipi de telefoane“, „copiii din ziua de azi sunt mai proști, pentru că nu le pasă decât de selfie-uri și de Snapchat“ sau „puștimea are nevoie constantă de validare, în loc să lucreze în mină de la șase ani“. Deși extrem de jignitoare, cam asta pare să fie părerea unora din generațiile mai vechi, mai ales a celor care își petrec mare parte din timp distribuind meme-uri rasiste pe Facebook. Prin urmare, ca să aflu cum se împacă tinerii, internetul și sănătatea mintală, a trebuit să fac ceva ce în mod normal încerc să evit... a trebuit să stau de vorbă cu câțiva tineri.

Off The Record (OTR) este o organizație neguvernamentală cu sediul în Bristol care deservește tineri din zona Gloucestershire cu probleme de sănătate mintală. Lucrează cu tineri din toate mediile sociale, cu o plajă largă de afecțiuni psihice, iar munca celor de acolo a avut rezultate extraordinare pentru beneficiari. Eu am descoperit OTR în 2015, când am cofondat un site numit MindTank. Ideea din spatele acestuia era ca oamenii să scrie despre problemele lor de sănătate mintală, să le împărtășească cu alți tovarăși de suferință — un fel de blog despre tulburările psihice externalizat spre public. Simon, șeful cel mare de la OTR, a luat legătura cu mine și a scris un articol pentru site, iar de atunci le urmăresc activitatea. I-am întrebat pe cei de la OTR dacă-i pot deranja o zi, iar ei, fiind deosebit de amabili, au acceptat. Am stat de vorbă cu Liam (director de comunicare) și cu Simon, la sediul organizației. Simon mi-a explicat cum funcționează treaba: orice tânăr (între 11 și 25 de ani) poate veni la ei să discute despre problemele cu care se confruntă. În plus, echipele lor oferă o gamă variată de activități, printre care cursuri de desen și pictură sau terapie de grup și individuală. Orice sprijin psihic — ceea ce mi-a lipsit mie la vârsta lor — este asigurat de acest ONG. Liam m-a invitat să asist la un atelier numit „Mentalitate“; se desfășoară săptămânal, după programul de școală, iar tinerii pot discuta acolo despre problemele lor într-un mediu deschis și înțelegător.

Am fost prezentat ca „vorbitor invitat“ și abia atunci m-am gândit că un tip cu anxietate severă, care se exacerbează în situații în care e nevoit să vorbească în fața unui public, s-ar putea să nu fie cea mai bună alegere pentru moderarea unui atelier pe tema anxietății. Dar ne-am descurcat.

Am stat în capătul unui șir de mese lipite laolaltă și i-am ascultat. Erau tineri proveniți din diverse medii, de diferite credințe, vârste, care se întâlniseră doar pentru că aveau cu toții probleme de sănătate mintală și erau decișI să le gestioneze într-un mod sănătos și profund. Am constatat încă o dată că aceste probleme nu aleg în funcție de prejudecăți, nu discriminează. Am stat acolo pregătindu-mi temeinic întrebările, respirând adânc și încercând să nu-mi las glandele sudoripare să mă învingă. Liam m-a prezentat și puștii m-au salutat cam blazați. Ca în orice altă situație, nu m-a deranjat lipsa de entuziasm: dacă oamenii nu au așteptări mari de la mine, atunci scad șansele să-i dezamăgesc. Mi-am înăbușit anxietatea și am început.

Prima întrebare a fost cea pe care le-am adresat-o tuturor celor pe care i-am intervievat pentru carte: „Cum ați defini anxietatea?“. Știu, îmi place să încep cu lucruri simple. Au discutat între ei câteva minute, iar eu mi-am notat frânturile care-mi ajungeau la urechi. Când s-a făcut liniște, o tânără din capătul opus al sălii a ridicat mâna. „Nu sunt sigură cum aș defini-o, dar cine are anxietate face mai mult caz de o chestie față de ceilalți.“ Da, exact așa, mi-am spus. Apoi a ridicat mâna un băiat. „Anxietatea e o constantă. Cred că lumea face confuzie între a fi neliniștit sau îngrijorat și a suferi de anxietate. Când ești îngrijorat, îți poate trece în câteva minute, dar anxietatea te însoțește tot timpul.“ Mamă, ce *woke*[37] erau puștii ăștia! Am voie să folosesc cuvântul *woke*? Bine, am înțeles. N-o să-l mai folosesc niciodată. Scuze!

A ridicat mâna a treia persoană. „Eu cred că e o bătălie între partea rațională și cea irațională. Unii își gestionează problemele rațional, dar cei cu anxietate alunecă întotdeauna pe panta irațională."

Încă o mână ridicată: „Înseamnă să te gândești exagerat de mult la o situație, până aproape că dai în paranoia. Noi luăm diverse situații sociale normale și dăm o importanță exagerată fiecărui scenariu nasol care poate să apară."

Scopul întrebării era să mă asigur că înțelegem același lucru prin anxietate, fiindcă există multe definiții și poate însemna diverse lucruri pentru diverse persoane, dar i-am subestimat pe tineri, trebuie să recunosc. Erau isteți. Mult mai isteți decât fusesem eu la vârsta lor.

Simt nevoia să precizez că nu mai interacționasem de mult cu tineri. Când rememorez anii adolescenței mele, constat invariabil că eram un idiot. Pe la vârsta cu pricina, credeam că filmul *Proiect: Vrăjitoarea* e un documentar, că wrestlingul e pe bune, că voi deveni un spion după care mor toate gagicile și voi avea și un cabinet veterinar ca slujbă secundară și că trupa Limp Bizkit era avangarda unei noi revoluții în muzică. Eu am reușit să-mi pic toate examenele la Bac și nici măcar nu știam ce e un selfie, așa că nu cred că epoca digitală are un efect nociv asupra tinerilor, ci mai degrabă că generațiile tinere au fost întotdeauna demonizate de cele mai în vârstă, iar actuala revoluție digitală e doar un alt eveniment care le face pe acestea din urmă să se simtă inferioare. Dar să revenim.

Am trecut la următoarea întrebare: „Vi se pare că rețelele de socializare vă afectează sănătatea mintală? Mai precis, anxietatea?". S-au împărțit în grupuri mai mici și au început să discute din nou între ei, iar după zumzetul din sală mi-am dat seama că aveau multe de spus pe tema asta. Aș fi putut să-i întreb

ceva mai simplu sau să merg să vorbesc cu așa-numiții experți în platforme de comunicare socială („guru“, „ninja“ sau cum și-or mai fi zicând pe LinkedIn în zilele astea) pentru a afla un răspuns, dar cel mai simplu mi s-a părut să-i întreb direct pe cei vizați. Iar OTR era un spațiu în care toată lumea părea să fie absolut sinceră. Prima întrebare fusese bună de încălzire, dar acum urma ceea ce voiam să aflu de fapt. Și a venit primul răspuns: „E o rețea de sprijin; ai prietenii, gașca, la un clic distanță“.

Exact asta speram: să dărâme ideile vehiculate în mass-media despre modul în care folosesc tinerii internetul. Oare e posibil? Poate fi un lucru bun faptul că tinerii au la dispoziție această resursă pe care generațiile anterioare nici nu și-o puteau imagina? Internetul le lărgește orizonturile și le oferă acces constant la alte persoane, la alte ființe umane care trăiesc pe planeta asta, cu o neurochimie complet diferită de a lor.

Următoarea persoană a spus așa: „E un mod prin care-mi pot exprima gândurile cum nu aș îndrăzni în public, din lipsă de încredere. Pot socializa într-un mod extrovertit, pot fi mai încrezător, îmi pot exprima opiniile“.

Din nou, ideea că rețelele de socializare pot fi folosite ca mijloc de a realiza lucruri care altfel par imposibile. Ce-i rău în asta?

„Câteodată mi se pare că oamenii fac din tulburările mintale o competiție. Am încercat odată să spun cuiva că nu mă simt grozav, că n-am fost în stare să mă ridic din pat trei zile, iar o altă persoană a spus că nu-i așa mare lucru, că ei i s-a întâmplat să nu se poată ridica din pat șase zile.“

S-a făcut liniște și mulți au dat aprobator din cap. E adevărat, de ceva vreme se remarcă astfel de tendințe pe rețelele de socializare, lumea se ia la întrecere pe tema suferințelor psihice. Cineva a replicat: „Unii își fac un titlu de glorie din a avea o tulburare

mintală; n-au fost niciodată la vreun medic, dar li se pare *cool* să se prezinte așa“.

Oamenii sunt groaznici, v-am mai spus. Problema e reală, dar pare să fie măturată sub preș în comunitatea persoanelor care suferă de tulburări mintale. Oricât ar fi de bizar, mulți consideră deja că aceste afecțiuni sunt o excentricitate sau o trăsătură de personalitate. Nu știu dacă e vorba de narcisism sau de aroganță, dar această comunitate nu are în niciun caz nevoie de dezbinare. A-i spune unui camarad de suferință că ție ți-e mai rău, așa că nu are de ce să se plângă, e ca și cum i-ai spune unui bolnav de cancer să fie mai vesel, să se bucure că e în viață; așa o fi, dar astfel de replici nu ajută cu nimic. Am discutat câteva minute pe tema asta, până mi-a expirat timpul alocat intervenției. S-au mai pomenit câteva clișee vehiculate în societate despre tineri și rețelele de socializare. Majoritatea au spus că le folosesc pentru a comunica cu prietenii, că nu urmăresc atât de mult vedetele și nu visează la viețile perfecte pe care le afișează unii pe Instagram. Comparațiile competitive cu care mă îndeletniceam eu păreau să fie caracteristice generației mele. Tinerii aceștia știau că își duc viețile cum pot ei mai bine, iar părerea lor despre rețelele de socializare e mai degrabă pozitivă, cu toate rezervele de rigoare. Pentru cei afectați de tulburări mintale, sunt o resursă valoroasă, un canal de comunicare și de detensionare, un teren de testare în încercarea de a deveni o persoană mai extrovertită.

SFATURI PENTRU O EXPERIENȚĂ SĂNĂTOASĂ ONLINE:

⚡ Vorbiți!

Alter egoul vostru digital vă aparține în totalitate. Îl puteți folosi cum doriți (cu condiția să nu fiți dobitoci — vă rog, nu fiți dobitoci, că avem deja de îndurat zilnic tweeturile lui Donald Trump, iar lumea se apropie de limita de stupizenie tolerabilă). Discutați, oferiți ajutor.

Dacă vedeți că cineva se chinuie sau vi se pare că nu-i merge prea bine, trimiteți-i un scurt mesaj; nici nu știți ce mult va însemna asta pentru persoana respectivă. Dacă nu aveți nimic de spus, citiți. Citiți despre experiențele altora, ca să vedeți că nu sunteți singuri și că există milioane de oameni care au scris despre problemele lor; s-ar putea să găsiți, într-un străin, pe cineva care simte și gândește ca voi. Iar dacă vă simțiți în continuare abătuți, vă așteaptă o mulțime de videouri haioase cu pisici pe YouTube.

Nu citiți comentariile!

Asta pare să fi devenit una dintre regulile (nu tocmai) secrete ale interacțiunilor pe internet de ceva vreme. E suficient să aruncați o privire peste secțiunea de comentarii de pe site-ul *Daily Mail* și veți găsi tot ce are umanitatea mai urât. Internetul e la fel ca viața reală: cei mai ignoranți sunt în general și cei mai vocali. Însă dacă scrieți ceva — orice — despre propriile experiențe, vă recomand totuși să citiți comentariile.

ALARMĂ DE IPOCRIZIE! Pentru fiecare trol, pentru fiecare persoană care vă provoacă, vor fi o sută care vă susțin. E adevărat că mintea noastră e predispusă să ignore partea pozitivă și să se lase copleșită de cea negativă, dar săriți peste comentariile răutăcioase, ștergeți-le, amuțiți-le și citiți-le pe cele favorabile iar și iar, ca pe o mantră. Comentariile răuvoitoare spun mai multe despre autorii lor decât despre voi, întotdeauna.

Apreciați selfie-urile prietenilor!

Mulți râd de cei care își fac selfie-uri și le postează online, dar adevărul este că selfie-urile nu fac rău nimănui. Cutare și-a făcut un selfie pentru că se simțea bine în propria piele în ziua respectivă; un dublu click sau un like poate mări încrederea în sine a persoanei, așa că e bine să-i arătați că cineva se gândește la ea și chiar puteți să-i

scrieți un mesaj: „Arăți minunat azi. Ești cel mai tare! Să nu te schimbi, nebunule!“. M-a luat puțin valul, dar ideea de bază rămâne valabilă.

⚡ Nu fiți dobitoci!

Mda, știm că e mai ușor să fii răutăcios decât cumsecade. Știm că trăim într-un coșmar distopic, în care totul e absurd și idioții sunt la putere, dar asta nu înseamnă că trebuie să căutăm pricină de ceartă. Mai nou, internetul e ca o ruletă pe care toate feliile răspund la întrebarea „Ce mă enervează azi?“; dacă reușiți totuși să postați un gând bun sau măcar ceva care să nu atâțe ura globală din ziua respectivă, înseamnă că vă descurcați foarte bine.

⚡ Aveți grijă de voi, tolomacilor!

Grija față de propria persoană e la fel de importantă în mediul online ca și în viața reală. Experiența voastră online vă aparține, nu trebuie să vă lăsați antrenați în ceva ce nu ați accepta în afara internetului. Evitați articolele care vă provoacă negativismul, evitați website-urile tabloide, evitați tentația de a vă pune singuri un diagnostic. Nu uitați că, pentru fiecare tâmpenie de pe internet, există mii de conținuturi bune și frumoase, realizări care merită apreciate și vă binedispun, oameni care-și petrec timpul scriind glume ca să-i amuze pe ceilalți sau cel puțin conturi de Instagram care nu postează altceva decât imagini cu purcelușii alergând de colo colo.

Fiecare dintre noi folosește internetul în stilul propriu: unii pentru a ne îmbunătăți starea psihică, alții pentru jocuri video în care, de cele mai multe ori, intri în contact cu adolescenți americani care-și anunță intenția de a-ți seduce mama, iar alții pentru a urmări alte ființe umane dedându-se la activități extrem de neigienice împreună — suntem diferiți, totuși există speranță.

10.

MINTEA MEA ȘI RESPONSABILITĂȚILE (*sau* Gin în loc de cină, examene și pitici de grădină)

Știm încă din copilărie că responsabilitățile sunt chestii nasoale. Fă-ți curat în cameră! Fă-ți temele! Spală-te pe dinți! Nu mai fura piticii din grădina vecinilor! Bine, poate că ultima ține mai mult de bun-simț și autocontrol decât de responsabilitate propriu-zisă. Pe măsură ce înaintezi în vârstă, responsabilitățile se schimbă. „Fă-ți curat în cameră!“ devine „Păstrează curățenia în casă, pentru că mucegaiul de pe farfuriile din chiuvetă a început să se transforme într-o nouă formă de viață“. „Fă-ți temele!“ se transformă în „Achită-ți facturile, plătește-ți impozitele, ai grijă să nu cazi într-o prăpastie de disperare financiară!“. „Spală-te pe dinți!“ se complică: „Fă-ți programare la dentist, fă duș dacă nu vrei să fugă lumea de tine, mănâncă salată dacă nu vrei să mori de ciumă sau de gută!“. La „Nu mai fura piticii din grădina vecinilor!“ nu mai e nimic de adăugat, ar fi trebuit să te dezveți de obiceiul acesta până acum.

— **Ai de gând să plătești factura la apă azi?**

— Nu pot. Nu mi-am verificat soldul de câteva săptămâni și sunt sigur că, dacă mi-l verific acum, o să găsesc în loc de sumă cuvântul NU scris așa, cu majuscule.

— **Corect. Dacă descoperi că nu ai niciun ban, vei avea confirmarea că ai eșuat ca om.**

— Exact.

— **Dar asigurarea mașinii? Ar trebui reînnoită. A, stai puțin. Asta înseamnă că trebuie să vorbești cu niște oameni, or, tu nu te pricepi deloc la asta.**
— Așa e.
— **Poate c-ar trebui să ne împăcăm pur și simplu cu gândul că ești o catastrofă umană și să tragem un pui de somn?**
— E prima chestie de bun-simț pe care ai spus-o.

Cu toții ne imaginăm că viața noastră va decurge într-un anume fel, dar se întâmplă adesea să deviem de la planurile inițiale fie pentru că alegem o cale mai ușoară sau mai profitabilă, fie pentru că diverse evenimente ne aruncă în alte direcții. Maturitatea are avantajele ei:

⚡ Poți merge la culcare la orice oră vrei tu.

⚡ Poți lua prânzul la ora 11, n-are decât să spună cine ce vrea.

⚡ Poți purta același tricou trei zile la rând.

⚡ Cina ta poate consta în gin și nimic altceva.
⚡ Poți merge la orice film ai chef.

Există însă și multe dezavantaje:

⚡ Ai putea să te culci la orice oră vrei, dar dacă e prea târziu vei fi obosit a doua zi, așa că probabil ar fi o idee bună să te culci devreme azi, că e abia 7 seara și deja cești.

⚡ Ai luat prânzul la 11, acum e 15 și simți că mori de foame.

⚡ Ai purtat același tricou trei zile la rând și prietenii te întreabă dacă te simți bine și de ce miroși ca un gard viu acoperit cu carne.

⚡ Ai înlocuit cina cu gin pentru că erai prea obosit ca să-ți faci de mâncare și acum ești beat, înfometat și furios.

⚡ În ziua de azi, un bilet la cinema costă cât chiria pe două săptămâni, iar dacă vrei și popcorn trebuie să-ți vinzi un copil.

Marea problemă e că suntem prea exigenți cu noi înșine. Credem că la 20 de ani vom ști exact ce vrem de la viață, apoi când ajungem la 21 ne mai acordăm timp până la 25... apoi până la 30... și tot așa până ne dăm obștescul sfârșit. Nimeni nu e maestru absolut în arta vieții. Dacă reușim să ne ținem responsabilitățile sub control, poate ne vom simți mai siguri pe noi? În loc să simțim tot timpul că am eșuat, ne-am putea bucura de victorii mici și succesive. Viața nu înseamnă doar o înșiruire de întâmplări înfricoșătoare, ci și o mulțime de mici bătălii pe care le putem câștiga. Mintea anxioasă e înclinată spre negativism; am mai vorbit despre asta și îmi cer scuze că mă repet, dar e important să nu uiți că, atunci când mintea ta inventează noi scenarii de groază și noi motive pentru a te simți ca un ratat, mintea asta de fapt te amăgește. În realitate, te descurci binișor. Bine, poate că nu te descurci *nemaipomenit*, nu ai iaht, ai ceva datorii, te-ai dus o dată la serviciu cu pantofi desperecheați pentru că erai mahmur din cauza cinei cu gin din seara de dinainte și ai țâșnit din casă fără să verifici cum arăți — totuși situația ta nu e catastrofală.

Viața de adult are două fațete: relaxare și responsabilitate. Din timpul de care dispunem, 10% e dedicat relaxării și 90% responsabilităților. Nu includ somnul la relaxare, căci e o necesitate: dacă nu dormi, halucinezi și mori. Așa că una dintre

responsabilități e să ai grijă să dormi suficient. Doamne, încă o grijă! Vom discuta despre stresul relaxării în capitolul următor; tărtăcuța ta anxioasă nu vrea să te relaxezi, ci să fii mereu îngrijorat, preocupat de ceva, deci relaxarea poate fi de fapt extrem de dificilă. Pentru a ne putea relaxa, trebuie să fim capabili să ne punem în ordine toate celelalte aspecte ale vieții, cu alte cuvinte să ne gestionăm bine responsabilitățile. Lupta cea mare de pe câmpul anxietății nu constă în a învinge anxietatea, ci în a redeveni tu însuți. Dacă-ți propui să alungi anxietatea în străfundurile conștiinței, îți va fi mai greu decât dacă încerci să treci de fiecare supliciu pe rând. Când privești problema în față și înveți s-o gestionezi, pas cu pas, reușești să potolești anxietatea sau — pentru că nu găsesc o metaforă mai nimerită — să-i dai un picior în coaie.

Comportamentul de evitare e un simptom comun al celor mai multe forme de anxietate. Apare de obicei după ce te-ai confruntat cu un obstacol, l-ai depășit și nu vrei să mai ai de-a face cu el. De pildă, dacă ai un atac de panică într-o bancă, fie că erai la coadă, la ghișeu sau la bancomat, verificându-ți soldul, creierul tău va reține toate detaliile situației în care a avut loc atacul de panică, deoarece vrea să te protejeze. Astfel, ajungi să asociezi băncile cu atacurile de panică și te apucă tremuratul doar când te gândești la ele, așa că începi să le eviți. Simplu spus, ai făcut singur o asociere emoțională. Atacul de panică e modul cel mai violent de reacție fizică și psihică la un factor stresant, dar comportamentul evitant se manifestă în multe alte situații incomode în care creierul încearcă să te protejeze scoțându-te de acolo. E dificil de luptat cu acest comportament. De la câini până la copii și apoi la adulți (nu e un grafic evolutiv, ci doar un șir de exemple — sunt aproape sigur că niciun câine nu se transformă în copil), știm că un comportament se va repeta dacă este recompensat. Dă-i unui câine o recompensă când e cuminte și va fi stimulat să fie cuminte

pe mai departe. Așa se întâmplă și cu comportamentul evitant: când eviți o situație stresantă, creierul tău te recompensează cu scăderea anxietății, tu receptezi asta ca pe un lucru bun și ești stimulat să repeți tiparul de evitare. Practic ne recompensăm pentru că am fost tâmpiți. V-am spus, anxietatea e absurdă! Am devenit atât de versați în practica asta, încât i-am și găsit o denumire în toată regula: procrastinare. Uite cum am scris eu cartea pe care o citești acum:

— Ar trebui să terminăm de scris paginile astea.
— **Nuuu...**
— Haide! Mai scriem 1 000 de cuvinte, apoi luăm o pauză.
— **Nuuu...**
— Haide, serios!
— **Mai bine spălăm vasele.**
— De ce?
— **Pentru că e altceva.**

Procrastinarea e o minunăție de comportament. Habar n-am cum am reușit să termin cartea asta! E aproape o formă de artă cu acte în regulă. Există mari șanse ca unele dintre cele mai importante descoperiri și cele mai strălucite opere de artă să fi ieșit la lumină în timpul unor accese de evitare a vreunei responsabilități presante din momentul respectiv. Eu, unul, îmi pot imagina că da Vinci a pictat *Mona Lisa* pentru că nu avea chef să-și completeze declarația de venit. Accesele mele de procrastinare nu sunt în niciun caz la fel de importante pentru cultura universală, dar înainte să scriu acest capitol am făcut curat în casă, mi-am ordonat alfabetic colecția de DVD-uri, mi-am făcut ordine în sertarul cu șosete și am petrecut 15 minute pe YouTube urmărind tutoriale despre cum se curăță corect un fierbător de

depunerile de calcar. Oi fi rămas eu în urmă cu scrisul, dar fierbătorul meu arată de milioane.

SFATURI PENTRU COMBATEREA PROCRASTINĂRII:

⚡ Imaginați-vă că toate rudele răposate s-au adunat în jurul vostru și vă privesc dezaprobator.

⚡ Stabiliți-vă obiective de realizat de-a lungul zilei și oferiți-vă mici recompense pentru îndeplinirea lor. Știți cum se dresează câinii să dea laba și să nu mai rontăie canapeaua? Așa trebuie să vă dresați și voi, pentru că nu aveți mai mult autocontrol decât un cățel.

⚡ Convingeți-vă că orice activitate are un termen-limită și că mai aveți doar o oră până la acel termen, așa că trebuie să finalizați fiecare sarcină cât mai repede posibil, fără să mai trageți mâța de coadă.

⚡ Repet primul sfat, fiindcă stafiile alea mi se par cea mai eficientă metodă.

Ne-am lovit cu toții de tendința de procrastinare la un moment dat; ba am ieșit să bem ceva când aveam de învățat pentru un examen, ba ne-am aranjat toate cărțile din casă după culoarea coperții doar ca să nu răspundem la un SMS important. E o slăbiciune de care ne facem cu toții vinovați și nu e vorba de lene, ci de un mecanism psihologic de apărare. Așa! V-am zis-o, pricinoșilor care m-ați făcut leneș! Cu toate astea, justificările pentru amânarea unor sarcini care altora le vin ușor nu vor fi prea convingătoare în afara minții tale. Nu-i poți spune șefului: „Știu că termenul era la ora 16:00, dar creierul meu a încercat să mă protejeze de ceva ce percep ca fiind nasol pentru mine, așa că am reorganizat în schimb dulapul cu articole de papetărie“. Oricât ne-

ar ajuta procrastinarea să evităm unele activități, în cele din urmă va trebui să le atacăm frontal. E doar o altă parte plictisitoare a vieții de adult responsabil, dar există soluții. Așa cum se întâmplă cu majoritatea dilemelor legate de anxietate, trebuie să facem pași mici, dar siguri și să ieșim din zona de confort. După cum am spus, nu ne propunem să omorâm anxietatea, ci s-o îmblânzim.

BANII

Am încercat să fiu cât mai sincer în paginile acestei cărți, fiindcă am învățat de la o vârstă fragedă că sinceritatea e cea mai bună tactică, iar profesoara Umbridge din seria *Harry Potter* mi-a spus că nu trebuie să mint niciodată, așa că vă spun cu toată sinceritatea că sunt o catastrofă la gestionarea banilor. Când primesc facturi, am o criză existențială, iar verificarea soldului din bancă îmi trezește aceeași groază pe care ai resimți-o în fața unei gorile furioase și înarmate cu o macetă. (De unde o fi făcut gorila rost de macetă? Stați puțin, cred c-am văzut filmul ăsta.) Am avut atacuri de panică la afișarea mesajului „fonduri insuficiente“ și am ieșit din magazin leoarcă de sudoare după ce mi s-a spus că va trebui ca o firmă să-mi verifice bonitatea. M-am convins singur că verificarea îmi va scoate la iveală istoricul financiar sordid (imaginar). Mi-am zis că nu-mi voi putea face abonament nou de telefonie din cauza serii aceleia în care am intrat cu linia de credit pe minus pentru că eram matol și mi-am cumpărat geaca de piele a lui Wolverine[38] de pe eBay[39]. Incompetența mea în acest domeniu fiind absolută, nu mă voi transforma acum într-un guru al finanțelor, recomandându-vă să investiți în pepeni sau să cumpărați acțiuni la pisici sau cum s-or fi numind chestiile alea. Vă voi împărtăși în schimb câteva dintre obiceiurile care mă ajută să nu o iau razna când am de-a face cu banii.

1. Faceți liste!

Listele sunt de mare ajutor dacă suferiți de anxietate, vă permit să vă cuantificați problemele și grijile într-o formă tangibilă. Când tăiați de pe listă o sarcină finalizată, aveți un sentiment de victorie, chiar dacă era ceva mărunt, de genul „azi am făcut duș" sau „azi n-am omorât pe nimeni"; aceste mici reușite sunt o armă neprețuită din arsenalul împotriva anxietății. Cu riscul de a părea arogant, vă recomand să țineți evidența tuturor intrărilor și ieșirilor, să știți de unde urmează să primiți bani și pe ce vreți să-i cheltuiți — astfel, veți avea un simț al controlului care poate că-i lipsea minții voastre buimace[40]*.

2. Verificați-vă soldul, pentru Dumnezeu!

De data asta, chiar pare că vă iau de sus. Dar nu-mi cer scuze. Recunosc că e ușor de zis, dar greu de făcut. Nu-i nevoie să verificați zilnic sau să vă analizați întregul istoric financiar, dar e bine să știți cum stați. Verificați-vă soldul după ce încasați bani. Fie că aveți salariu lunar, fie că tăiați facturi pe proiecte, rezervați-vă câteva minute pentru a vă asigura că munca voastră e plătită corespunzător. Combustibilul care alimentează focul anxietății e incertitudinea, orice formă a sa făcând mintea confuză să cadă în scenarită și trezindu-vă paranoia.

3. Faceți economii, dar răsfățați-vă din când în când!

Toate reclamele la bănci ne asigură că vom muri de-a dreptul dacă nu economisim. E important să știți că nu veți pieri pe loc dacă nu aveți economii, doar că sunteți puțin mai departe decât alții de posibilitatea de a vă cumpăra o barcă. Încercați pur și simplu să puneți ceva deoparte pentru zile negre, puneți niște bani la ciorap ca să vă puteți plăti mai târziu impozitele, dar nu exagerați. Nu e nevoie să deveniți un colecționar de cupoane cum sunt cei pe care-i vedem la TV, bucuroși că au economisit câțiva bănuți la un magazin, dar petrecând 24 de ore pe zi cu decupatul unor bucăți de hârtie din

reviste găsite prin pădure. Puteți economisi, de pildă, suficient cât să mergeți în concediu în viitor; nu e obligatoriu să fie ceva exorbitant, să plecați în Maldive și să puneți poze pe Instagram cu vacanța voastră superbă, să faceți scufundări printre caracatițe și clisme cu șampanie sau ce-or mai fi făcând autorii de bloguri de călătorii; puteți să vă luați pur și simplu câteva zile libere și să vizitați un oraș sau să petreceți un weekend undeva la țară. Știu că e un clișeu, dar aduceți-vă aminte că nu trăiți ca să munciți, ci munciți ca să trăiți.

RESPONSABILITĂȚILE SOCIALE (SAU 4 000 DE NUNȚI ȘI O ÎNMORMÂNTARE)

Există o etapă a vieții de care fiecare adult se teme în sinea lui, pe care o detestă și speră să nu mai vină niciodată; vorbesc, desigur, despre vârsta căsătoriilor. După ce treci de 25 de ani, tovarășii tăi de generație intră în panică și încep să se căsătorească pe capete, iar tu ești invitat să-i admiri. Nunțile sunt evenimente fericite, evident: doi oameni au renunțat să mai vâneze parteneri potențiali, alegându-l pe cel cu trăsăturile cele mai tolerabile dintre cei disponibili la momentul respectiv. Pentru a sărbători evenimentul, vor cheltui sume înspăimântătoare ca tu să ai ocazia să te îmbeți, să dansezi pe *Gettin' Jiggy Wit' It*, piesa lui Will Smith, și să cazi peste o masă, doborând-o pe soacra mică. Ce frumos!

Apoi, prietenii tăi încep să facă copii, iar tu ești nevoit să lauzi versiunile minuscule și urlătoare ale unor oameni cu care obișnuiai să ieși la băut, dar care acum nu mai vorbesc decât despre scutece și caca. La un moment dat, unii cunoscuți de-ai tăi încep să moară, pentru că așa sunt oamenii, egoiști, și atunci trebuie să mergi și la înmormântări, niște evenimente de-a dreptul insuportabile. E limpede că responsabilitățile sociale nu se împacă bine cu anxietatea socială — cred că nici nu mai e nevoie s-o spunem — dar, din păcate, nu ne putem sustrage de la anumite

ocazii; chiar dacă ne este dificil, măcar avem ocazia să-i arătăm anxietății că am făcut progrese și că îi rezistăm. Evenimentele sociale sunt pline de încercări care torturează mintea anxioasă: socializare, interacțiuni cu necunoscuți, vorbit în public, uneori chiar să fii în centrul atenției. Însă le putem face față tuturor dacă ne pregătim cum trebuie. Analizăm pericolele potențiale, le depășim, le învingem.

Socializarea și interacțiunile cu necunoscuți

Când participi la o nuntă, ești așezat de obicei la masă cu un tip pe care-l recunoști din școală, cu iubita lui, cu o persoană necunoscută și cu două persoane mai în vârstă, care nu par să se simtă deloc în largul lor. Proximitatea vă obligă să faceți cunoștință; nu e clar de ce, dar trebuie să vă împrieteniți. Iată cum sună o conversație obișnuită între nuntași care de-abia s-au cunoscut:

— Îmi pare bine. Ați venit din partea miresei sau a mirelui? întrebi tu, încercând să pari cât mai puțin apatic posibil.

— Am fost dentistul lui Brendan când avea cinci ani, iar ea e a șaisprezecea mea soție, Gertrude.

— Am înțeles.

— E foarte haios cum ne-am cunoscut, pot să vă povestesc în cele mai mici detalii...

— Oh, nu, mulțumesc, interacțiunea noastră a luat sfârșit.

Ne întoarcem la tutorialul nostru despre simulare. Micile conversații de curtoazie pot fi dificile. Mintea îți rătăcește și, după fiecare informație pe care o dai despre tine, intri în panică: „Oare merită să spun asta? Omului e clar că nu-i pasă. Par un tâmpit dacă spun asta?“. Dacă te trezești angrenat într-o conversație care îți face rău fizic, poți pune întrebări. Lasă discuția să curgă fără să participi în mod activ la ea; poți interveni mai târziu dacă ți se pare că e un moment bun sau poți să orchestrezi pur și simplu

dialogul dintre ceilalți. Dacă ajungi să te simți copleșit, cere-ți scuze, ieși să iei o gură de aer, adună-ți gândurile și convinge-ți mintea anxioasă să nu se arunce în gol din vârful falezei. Partea bună la simulare este că va deveni curând un reflex și, ajuns în punctul respectiv, nu te mai prefaci, ci ești pur și simplu noul tu însuți.

CUM SĂ SUPRAVIEȚUIȚI UNEI NUNȚI DACĂ AVEȚI O MINTE ANXIOASĂ — RECOMANDĂRI ELEMENTARE:

⚡ **Mergeți însoțiți de o persoană în care aveți încredere.** Spuneți-i acestei persoane cum vă simțiți, cereți-i să fie refugiul vostru, rugați-o să vă tragă de mânecă atunci când bateți câmpii sau să vă oprească dacă ați băut deja 16 sticle de vin și vreți să dansați Funky Chicken în timp ce cavalerul de onoare își ține discursul.

⚡ **Reperați ieșirile.** Puteți cere de la bun început să fiți așezat în apropierea ușii sau la o masă cu persoane pe care le cunoașteți — alegeți varianta care vă oferă maximum de liniște.

⚡ **Dacă vi se cere să țineți un discurs, dar nu vreți, atunci nu-l țineți.** Se vor găsi zeci de urători de bine deja afumați care și-ar da și sfârcul stâng ca să spună la microfon, cu limba împleticită, cât de mult îi iubesc pe miri. E și aceasta una dintre regulile de urmat de către anxioși: nu lăsați pe nimeni să vă pună într-o situație în care v-ați simți prost.

⚡ **Nu vă faceți griji pentru cum se simt ceilalți, aveți grijă de voi.** De fapt, asta e o regulă utilă pentru viață în general. Ar putea deveni un citat motivațional. Îi mai adăugăm un GIF cu un minion și dăm lovitura pe Facebook.

VORBITUL ÎN FAȚA UNUI PUBLIC

Vorbitul în fața unui public e oribil. Vorbitul e oribil. A fi în prezența altor oameni e oribil. Totul e oribil. Am încheiat subcapitolul... Bine, bine, continuăm.

Teama pe care o inspiră vorbitul în fața unui public e larg răspândită printre anxioși. Ne scoate în afara zonei noastre de confort și ne pune într-o situație vulnerabilă, unde suntem expuși la critici, contestări și umilire. E genul de experiență de care am dori să ne protejăm cu orice preț. Va fi dificil totuși să eviți să iei cuvântul în public dacă, de exemplu, ești cavaler de onoare la nunta unui prieten sau dacă ai scris o carte despre anxietate și acum ești nevoit s-o promovezi (VAI DE CAPUL MEU!). Încercăm să invocăm tot felul de scuze pentru a ne eschiva, dar uneori nu avem de ales și trebuie să îndurăm. Experiența mi-a dovedit că cea mai bună soluție în acest caz este exercițiul. Vechea zicală susține că „repetiția e mama învățăturii“, dar eu aș spune mai degrabă că repetiția mă ajută ca de data asta să nu leșin în fața unei săli pline. Când am început terapia cognitiv-comportamentală, una dintre problemele pe care doream să le depășesc a fost teama de a vorbi în public. Tentativele mele de până atunci s-au desfășurat cam așa:

1. Încurc cuvintele
2. Transpir abundent
3. Mormăi ceva inaudibil
4. Uit că nu am voie să înjur în astfel de situații și înjur de mama focului pentru că m-am enervat pe mine însumi
5. Mă urăsc
6. Abisul urii de sine nu e suficient de adânc
7. Sap în continuare la abisul urii de sine
8. Abisul urii de sine e atât de adânc, încât nu mai pot ieși din el; de-acum locuiesc în abis, vă rog să-mi trimiteți corespondența în abis

Dacă ajungi în situația de a scoate cuvinte pe gură în fața unei săli pline de lume, încearcă următoarele: scrie-ți discursul în întregime, nu lăsa loc pentru improvizație; înainte de eveniment, adună câteva persoane de încredere (familia, prietenii, partenerul de viață, chiar și animalul de companie) și citește discursul în fața lor până te simți încrezător. Acceptă-le criticile și ajutorul și repetă operațiunea până când ajungi la nivelul de încredere al unui prezentator meteo galez care pronunță fără ezitare numele satului — foarte real, de altfel — Llanfairpwllgwyngyllgogerychwyrndrobwllllan tysiliogogogoch.

STUDIILE

„Dacă pici examenul ăsta, viitorul tău e compromis. Nu te va angaja nimeni, n-o să-ți găsești niciodată perechea, o să mori singur, fără nicio lețcaie, într-un tomberon, având drept singur prieten un raton care te-a jefuit odată sub amenințarea cuțitului.“ Nu că am pune prea multă presiune pe elevi și studenți, nici vorbă... Am ajuns în punctul în care societatea stresează atât de tare elevii, încât avem o întreagă generație de persoane supracalificate pentru majoritatea slujbelor disponibile. Le insuflăm copiilor teama de eșec încă de la patru ani: „Nu ai voie să greșești la test; dacă greșești, înseamnă că ești prost“; „Nu ai voie să pici examenul; dacă-l pici, înseamnă că ai dat cu piciorul întregului tău viitor“; „Nu alege cursul de mâzgăleli pornografice din secolul XVII la universitate, pentru că nu-ți va folosi la nimic în viață.“

Tinerilor nu le e deloc ușor în ziua de azi. Dacă nu îi apasă stresul de la școală, atunci poartă grija statutului social, au probleme cu stima de sine, se confruntă cu așteptările unei societăți mult prea exigente și cu critica generațiilor mai vechi la adresa stilului lor de viață. Dacă ești tânăr, citește cu atenție

următoarea afirmație: nu e un capăt de țară dacă îți pici examenele. N-o să mori singur. Nu ți-ai distrus viața. Poate că examenele nu sunt punctul tău forte. Poate că priceperea ta se află dincolo de programa școlară în permanentă schimbare. Asta nu înseamnă că nu trebuie să-ți pese de examene/teme pentru acasă/activități extracuriculare, ci pur și simplu că e nejustificat și nerezonabil să fii supus la o asemenea presiune, să ți se ceară să fii perfect. Îmi pare rău dacă te dezamăgesc, dar nu vei fi niciodată perfect, pentru că ești om. Presiunile școlare duc la frică, iar frica duce la nesiguranță; or, dacă mintea noastră e copleșită de nesiguranță, panică, așteptări nejustificate, cum am putea să dăm randament la 100% din capacitate? Dacă putem înlătura emoțiile negative și abordăm fiecare situație dintr-o perspectivă rezonabilă — nici nu e nevoie de multă încredere, e suficient să avem o perspectivă corectă —, atunci vom reuși să preluăm controlul asupra situației.

Și în acest caz este vorba despre lupta dintre gândirea rațională și cea irațională, un alt simptom al minții anxioase. Partea rațională a minții este liniștită, rezonabilă, e tipul din pub care stă singur la masă și citește o carte, cu un țap de Guinness în față. Partea irațională e gălăgioasă, stupidă — ca tipul așezat la bar, care se amețește cu Strongbow mixat cu sirop de coacăze negre și o fluieră pe barmaniță. Toți mușteriii din pub se uită chiorâș la el, fiindcă face scandal și le strică seara tuturor, dar, pentru că vorbește cel mai tare și e cel mai nesuferit, toate privirile sunt la el, nu la insul care-și citește liniștit cartea în colț. Morala e că trebuie să-ți muți atenția de la partea minții care face scandal și să încerci să asculți sfaturile înțelepte îngropate dedesubt. Partea irațională țipă că întregul tău viitor e compromis dacă pici un examen, dar partea rațională va căuta să-ți spună, răbdătoare, că e important să faci cum poți și știi mai bine, iar dacă nu reușești nu e nicio tragedie, poți repeta testul sau examenul. Respiră adânc!

Lupta dintre mintea rațională și cea irațională e încă una dintre numeroasele bătălii pe care le avem de îndurat noi, cei șicanați de anxietate; e totuși o luptă care ne poate ajuta și cu comportamentul de evitare, iar cheia victoriei stă în privirea retrospectivă. Dacă o dăm în bară o dată, ne promitem că nu vom repeta o greșeală. În vreme ce tendința de evitare percepe situația stresantă ca pe o amenințare, privirea retrospectivă ne permite să analizăm evenimentul și să identificăm factorii stresului. De exemplu, ai dat chix la un examen. Sau vouă nu vi s-a întâmplat niciodată?

A. — Evitați orice situații viitoare care implică examene, candidaturi sau orice formă de testare, acceptând cu resemnare că de acum veți trăi izolat de lume, neangajabil, needucabil, un rebel al anonimatului, un renegat fără acte.

B. — Rememorați evenimentul, identificați problemele care au generat experiența negativă și vă ajutați mintea să se reconfigureze astfel încât să nu mai perceapă genul acesta de situații drept pericole.

E ca și cum ai citi o carte din acelea care îți oferă ție rolul protagonistului și te îndeamnă să-ți alegi propria aventură, dar pentru persoane predispuse la un stil de viață autodistructiv.

Suferim de anxietate previzibilă și de anxietate imprevizibilă. În cazul formei imprevizibile — ce să vezi? —, nu putem prevedea cu ușurință factorii de stres care vor declanșa o criză (poți avea un atac de panică fără să-ți dai seama niciodată ce anume l-a provocat). Propriul corp ne trădează și de data asta, nemernicul! Dar anxietatea previzibilă ne permite să identificăm cauza. Ai avut un atac de panică la coadă, în oficiul poștal, pentru că era înghesuială? Simplu: data viitoare, mergi la poștă la o oră când nu

e așa de multă lume. Ai avut un atac de panică înaintea unui examen pentru că ai pus multă presiune asupra ta? Data viitoare, nu mai fi așa de aspru cu tine! Nu toci toată noaptea înainte de test, nu miza tot ce ai pe o singură carte (nici din cele de joc, nici din cele mai groase) și nu risca prejudicii psihologice pentru ceva ce poți relua cu altă ocazie.

Ne facem cu toții vinovați de stahanovism, încercând să ne ridicăm la înălțimea unor responsabilități autoimpuse până când ne prăbușim și nu mai suntem în stare de nimic. A fost nevoie să se inventeze un termen nou pentru asta: *burnout*. Nu îți poți supune corpul și mintea la presiuni nesfârșite, mai devreme sau mai târziu vor ceda. Ca să reluăm o analogie anterioară, un browser cu prea multe file deschise va da o eroare fatală și la fel va face și creierul tău.

FAMILIA

Acum șapte ani, stăteam în grădina socrilor, urmărindu-l pe tatăl soției mele trebăluind la grătar și așteptând cu toții să ne înfruptăm. Era prima dată când petreceam timp mai serios cu părinții ei și încercam să fiu la înălțime. Eram hotărât să nu las să apară nicio fisură în imaginea de om absolut normal, candidat desăvârșit la afecțiunea fiicei lor. Mă îmbrăcasem chiar la cămașă, vă dați seama? Și o călcasem înainte! Eram pe cai mari, ce mai! „La ce lucrezi zilele astea?“, m-a întrebat soacra. Am izbucnit în râs — dar nu unul sincer, ci un hohot maniacal, care amintea de un antagonist din filmele cu supereroi care tocmai și-a sfârtecat unul dintre acoliți cu un harpon. Oare de ce am râs ca o hienă drogată cu un afrodisiac? Habar n-am. Am intrat în panică. Am râs din panică. Cine naiba râde când intră în panică?

Viața de familie vine la pachet cu o mulțime de responsabilități. Trebuie să-ți convingi părinții că nu-ți irosești viața, să ai grijă de

frați și surori, să-ți crești copiii, să petreci timp cu socrii. Încă un teren minat pentru anxioși! Ca să nu mă repet prea mult, nu vă mai înșir interacțiunile mele stângace cu familia soției și cu tot felul de rude îndepărtate, căci rămân valabile aceleași reguli care se aplică oricărei forme de anxietate socială. Mă voi opri, în schimb, asupra modului în care se împacă dinamica relațiilor familiale cu mintea anxioasă.

Am vorbit și despre asta cu Mia Vaughan, autoarea blogului Cigarettes and Calpol, care scrie genial despre cum își gestionează anxietatea în rolul de mamă. Voiam să aflu cum reușește să facă față responsabilităților de părinte, în timp ce luptă cu anxietatea, știind foarte bine că eu de-abia reușesc să am grijă de mine, necum de vreo versiune miniaturală și hiperactivă de-ale mele care aleargă în toate direcțiile.

Am întrebat-o mai întâi cum s-a manifestat anxietatea ei de când a devenit mămică și iată ce mi-a răspuns:

„Responsabilitățile de părinte nu mă lasă să-mi plâng de milă sau să mă las antrenată în vârtejul anxietății. Trebuie să mă smulg din astfel de stări, pentru că fiica mea nu doar că mă urmărește și învață de la mine, ci depinde complet de mine. Trebuie să mă târăsc pe la magazine ca să pot pune mâncare pe masă, trebuie să sun pediatrul, trebuie să completez toate formularele alea trimise de învățătoare și să stau la povești cu alte mămici la poarta școlii. În multe sensuri, răspunderea de părinte te obligă să faci lucruri de care altfel ai fugi. Tulburările mintale te fac egoist, asta e natura lor inerentă, dar atunci când o altă persoană depinde de tine, trebuie să-ți depășești măcar într-o anumită măsură egoismul.

Pe de altă parte, te simți de o mie de ori mai vinovată când ai o zi proastă. Dacă anulezi o ieșire în oraș cu o prietenă pentru că nu te simți în stare să urci în autobuz e una, dar dacă anulezi, din același motiv, o mică excursie pe care copilul tău o aștepta cu tot

sufletul, te simți ca ultimul om. Ai vrea să-i oferi totul micuțului tău și, în zilele în care nu reușești, simți că l-ai dezamăgit. Vei găsi postări despre vina pe care o resimte o mamă pe toate forumurile de mămici din lume; indiferent de situația ta familială și de viață, e o experiență prin care vei trece negreșit ca părinte, într-un grad mai mic sau mai mare, iar dacă adaugi la asta și o doză bunicică de tulburare mintală debilitantă, ai ingredientele perfecte ale unui cocteil de autoculpabilizare cum n-ai mai văzut."

Deși Mia nu s-a eliberat de povara anxietății, maternitatea a creat în viața ei o oază de certitudine care reușește să alunge pe alocuri negativismul și să-i ofere un centru, o motivație, un scop spre care să se îndrepte. Din spusele ei, înțeleg că anumite laturi ale răspunderii de părinte au funcționat ca ședințe de terapie prin imersie pentru ea. Următoarea mea întrebare a fost mai dificilă: „Ce știe fiica ta despre anxietate?".

„Nu cred că părinții ar trebui să-și ascundă toate emoțiile de copiii lor. Sunt de acord că nu e bine să te vadă la pământ — cu fața roșie, trăgându-ți nasul și abia respirând printre hohote de plâns —, dar mi se pare important să lași copiii să vadă că și adulții au emoții și sentimente. Nicio vârstă nu e prea fragedă pentru a învăța empatia."

Primul meu gând după cuvintele acestea a fost că ar fi bine să nu mai iau interviuri pentru carte unor persoane care stau mai bine decât mine la elocință. Dar am întrebat mai departe: „Ce sfaturi ai pentru cei care suferă de anxietate, mai ales pentru părinți?".

„Cred că e important pentru noi toți să fim mai blânzi cu noi înșine. Suntem condiționați adesea să credem că anxietatea e doar un simptom al vieții moderne sau ceva ce ar trebui să putem depăși. Dar nu e deloc așa! La fel cum se întâmplă cu orice boală, uneori ai nevoie de timp pentru odihnă și refacere; trebuie să ne permitem astfel de răgazuri și în cazul bolilor psihice. Nu te simți

prost că n-ai cucerit lumea azi, uneori trebuie să aștepți până mâine.

E ușor de spus, dar greu de găsit timp pentru odihnă atunci când ai copii, mai ales dacă ești părinte singur, așa că trebuie să profiți de ocazie când se ivește. Acceptă oferta unei rude sau a unei prietene să-ți ducă copilul în parc o după-amiază, comandă mâncare online, umple congelatorul cu preparate gata de servit după încălzire. Nu asculta ce spune mămica aceea pe Instagram, nu-i nevoie să-ți petreci tot timpul umplând sticle de apă cu sclipici și pregătind prăjiturele vegane și fără zahăr de la zero (un alt sfat bun e să n-o mai urmărești pe mămica cu pricina pe Instagram). Copiii sunt necomplicați și se adaptează repede; sunt la fel de fericiți dacă stau în pat, mănâncă pizza și citesc, ca și atunci când petrec o zi educativă și captivantă la ferma ecologică. Cu toții ne dorim să le oferim copiilor o viață perfectă, dar niciun părinte nu va reuși asta dacă are o cădere psihică pentru că și-a neglijat nevoile. Ai grijă mare de tine și atunci îți va fi mai ușor să ai grijă de ei.“

E limpede că relația dintre copii și părinți implică un grad mare de dependență, dar sentimentul datoriei și al responsabilității însoțește mai toate relațiile de familie — cu toții ne dorim să le oferim celor dragi tot ce avem mai bun, să contribuim la o dinamică familială sănătoasă și fericită. Nu e ușor de trăit cu anxietate — nimeni nu-ți va spune vreodată contrariul — dar, dacă poți găsi mecanisme de coping și refugii psihologice și dacă ești mai îngăduitor cu propria persoană, îți vei ușura mult viața. Poate că voi ați rămas cu alte învățăminte din povestea Miei, dar eu am reținut că o sursă de consecvență și de responsabilitate poate avea efecte benefice asupra minții anxioase.

E o mare provocare să ai pe cineva în grijă, fie că e vorba de copilul tău, ca în cazul Miei, fie de o altă rudă, cum se întâmplă cu

Iona; ea mi-a vorbit de sora ei, pe care o vom numi pur și simplu E. Iona suferă de anxietate și are grijă de E, care a fost diagnosticată cu sindromul Asperger. Am vrut să aflu ce efecte a avut această relație de familie asupra minții ei anxioase. Avem de-a face aici cu cealaltă față a monedei: anxietatea generată sau cel puțin alimentată de responsabilități. Am întrebat-o pe Iona cum reușește să aibă grijă de ea însăși în condițiile în care responsabilitatea față de sora ei se suprapune cu propria-i anxietate.

„Pentru sora mea, fiecare zi e o luptă grea și așa va fi mereu. În copilărie, am încercat să-i ușurez povara mamei străduindu-mă s-o fac mândră de mine și să nu fac niciodată greșeli. Toate eforturile acestea, împreună cu sentimentul că sunt datoare să am grijă de sora mea, m-au determinat să am așteptări mari de la mine și să încerc în permanență să acționez în așa fel încât să mă asigur că mama și sora mea sunt în siguranță și protejate. Niciuna dintre ele nu mi-a cerut-o, așa am simțit că e normal să trăiesc, dar asta înseamnă multe griji, pentru că vreau să fac totul cât mai bine și să iau deciziile corecte. Sunt responsabilă, familia mea contează pe mine și nu-mi permit să greșesc.

Am preluat exemplul lui Forrest Gump și îl recomand oricui. Aleargă până simți că ți-ai recăpătat stabilitatea emoțională. Iar dacă alergarea nu e pentru tine, găsește o altă practică ce-ți permite să respiri. În plus, joc netball și fac un pic de yoga; la yoga mă enervează că nu ai voie să vorbești în timpul exercițiilor, fiindcă mie-mi place să vorbesc cu mine însămi când fac sport; obiceiul ăsta mă cam incomodează și când alerg, pentru că văd lumea cum se ferește din calea mea dacă vorbesc singură. Sportul mă ajută prin faptul că îmi deconectează cumva corpul de minte, pot să mă concentrez doar pe ce poate face corpul, și în clipele acelea nu trebuie să cer de la mine altceva decât să mă mișc și să respir.“

E unul dintre lucrurile cele mai importante pe care ar trebui să le reținem dacă dorim să ne îmblânzim mintea anxioasă: fiecare dintre noi duce o luptă, fiecare trece prin stări și experiențe de care ar prefera să uite sau pe care le-ar lăsa în seama altcuiva dacă ar fi posibil, dar trebuie să avem grijă de noi înșine cum știm noi mai bine. Nu avem manuale, tutoriale sau ghiduri cu instrucțiuni universale, trebuie să ne găsim propria sursă de liniște sufletească.

În afară de cazul în care îți permiți să angajezi pe cineva care să te care peste tot, să-ți plătească facturile și să-ți facă un masaj, dându-ți în același timp să mănânci tort ca unui bebe, vei fi nevoit să ai grijă de tine. Cei care suferă de anxietate sunt susceptibili la comportamente autodistructive, pentru că, din păcate, e mai ușor să nu ai grijă de tine decât să ai. E mai ușor să bei gin decât să-ți pregătești cina. E mai simplu să amâni plata facturilor decât să le plătești. E mult mai ușor să te stresezi pentru un examen decât să-l abordezi cu calm. Antrenarea creierului să atace situațiile de viață cu o nouă atitudine e o întreprindere dificilă, nu are rost să ascundem adevărul, dar trebuie să te bucuri dacă încerci, pentru că a încerca e un progres major față de a nu face nimic. După cum spuneam când am discutat despre comportamentul evitant, atunci când ne simțim recompensați — de scăderea anxietății, de pildă —, vom dori să repetăm acțiunea care ne-a dus acolo; așadar, atunci când repurtăm o victorie (poate am făcut ceva de mâncare, în loc să golim o sticlă de gin) meritățm un mic premiu, meritățm să ne relaxăm... și uite-așa am introdus capitolul următor.

11.

MINTEA MEA ȘI RELAXAREA (*sau* Accese de strănut, mersul crabului și respirația)

Bun. Ne-am ridicat din pat, am ieșit din casă, am ajuns la serviciu și am supraviețuit încă unei zile de muncă. Am intrat în zona timpului liber, e vremea să ne relaxăm. Dacă pui hamsterul să alerge pe rotița lui fără oprire, fără pauze și fără somn, va muri. Hamsterul e creierul tău, iar rotița ești tu. Nu... stați puțin, că nu e logic ce-am zis. Rotița e creierul și hamsterul ești tu. Să-mi bag picioarele, ce analogie aiurea am găsit! Poate că hamsterul suntem noi toți? Doamne, m-am afundat prea tare în figura asta de stil prost construită, ca să mai pot ieși la liman. Societatea e rotița. Nu. Mama mă-sii! Hai s-o luăm de la capăt.

— E timpul să ne relaxăm.
— **Dar avem chestii...**
— Ce chestii?
— **...și socoteli.**
— Ce socoteli?!
— **O GRĂMADĂ DE CHESTII ȘI SOCOTELI!**

Viața modernă e un du-te-vino continuu, rapid și necruțător. Nimănui nu îi este ușor, poate cu excepția celor care au o căruță de bani, lucruri frumoase și un robot care le prepară milkshake-uri și îi urmează peste tot. (De notat în agendă: să înregistrez brevetul pentru un robot care prepară milkshake-uri.) Numai tu poți să ai grijă de tine, să te asiguri că totul e în regulă, așa că ți-o spun din nou: trebuie să fii mai îngăduitor cu tine însuți. Dacă

mintea îți gonește cu 160 km/h în fiecare clipă a vieții, poate fi dificil să-i spui să se oprească sau chiar și s-o lase mai încet.

Am o întrebare personală și te rog să te gândești puțin înainte de a răspunde: când te-ai simțit cu adevărat relaxat ultima dată? Dar relaxat de-a binelea, fără să te gândești la responsabilități, fără să te frământe felurite griji pe fundalul minții — când ai simțit ultima dată că mintea se odihnește? Eu cred că am fost cu adevărat relaxat — în sensul de a nu mă gândi la nimic, dar chiar la nimic — de două ori în viață. Prima dată citeam o carte în piscină, în luna de miere, dar am adormit și era să mă înec, ca să nu mai zic că mi-am distrus cartea; a doua oară s-a întâmplat atunci când mi-am făcut cadou un masaj. Masajul mergea foarte bine, însă când maseuza mi-a apăsat mai zdravăn spatele, am bâiguit — nu știu de ce — „Maica mea!“. N-am mai mers niciodată la masaj după aceea și nici n-o mai pot privi pe maică-mea în ochi fără jenă.

Să începem capitolul așa cum aș vrea să-l continuăm: fă-ți un ceai bun (sau o cafea, dacă n-ai băut deja 6 000 de cești azi) sau toarnă-ți un pahar de vin sau o bere dacă e o oră potrivită pentru alcool (dacă nu este, vom spune că e ziua ta și că ne-am scos) — ideea e să te relaxezi puțin.

Probabil că vă dați seama că a porunci minții anxioase să se relaxeze e ca și cum ai șopti „Haideți să ne calmăm, vă rog“ în mijlocul unei revolte de stradă. Grija față de sine e un element esențial pentru potolirea anxietății, merge mână în mână cu alegerea medicației și/sau a psihoterapiei; nu te poți simți din nou tu însuți decât dacă faci ceea ce îți place. Asta facem și noi aici, nu-i așa? Încercăm să ne simțim din nou noi înșine. Ca niște mașini de tocat griji ce suntem, tragem tare tot timpul, încercând să rezolvăm sarcinile rând pe rând, fie acestea fizice sau emoționale, și suntem neliniștiți în permanență, căci anxietatea ne ghidează pe diferite cărări ale fricii. Deși vorbesc din

experiența proprie, sunt sigur că vă regăsiți într-o oarecare măsură în ea: după ce ajung acasă, la sfârșitul unei zile lungi de lucru, deschid o bere și mă așez în fotoliu, mintea mea începe să țipe: „Dacă te relaxezi, e clar că am uitat să facem ceva... am ratat ceva crucial. Hai să trecem rapid în revistă tot ce am fi putut uita să facem azi!“. Suntem atât de intim legați de griji, încât, chiar și atunci când nu avem niciun motiv să ne facem griji, ne facem griji pentru că nu ne facem griji. Ce minunat e creierul uman, nu-i așa? [41]

Eu am pus la punct trei moduri diferite de a-mi forța mintea să intre într-o stare de liniște indusă: metoda redirecționării, a recompenselor și a obiceiurilor necesare. Trebuie să subliniez că nu mă bazez aici pe niciun studiu științific, ci vorbesc despre creații ale circului din craniul meu, dar pe mine, unul, m-au ajutat. Redirecționarea înseamnă, pur și simplu, să îți distragi atenția atât de mult, încât anxietății îi va fi foarte greu să se mai strecoare în câmpul conștiinței. A-ți oferi recompense înseamnă a forța neurochimicalele corecte să ajungă unde trebuie, prin practicarea unor activități care îți fac plăcere. În fine, obiceiurile necesare se referă la lucrurile pe care trebuie să le faci indiferent dacă ai chef sau nu, cele care îți îmbogățesc arsenalul de combatere a depresiei. Iată, așadar, o listă cu idei care îți vor ajuta mintea cea anxioasă să se calmeze, sfaturi pe care să le poți integra în regimul tău de autoîngrijire și de dragoste de sine (nu genul ăla de dragoste de sine, nu vă mai gândiți la prostii! sau gândiți-vă, puteți face ce doriți).

AVERTISMENT: s-ar putea ca sfaturile mele să vi se pară din nou prea simpliste și cam așa și sunt. Dar ce să-i faci? Suntem cu toții cam bătuți în cap, așa că avem nevoie de câte un șut în direcția bună.

METODA REDIRECȚIONĂRII

Ne-am regăsit cu toții în situații în care am încercat cu disperare să schimbăm subiectul unei discuții. Un membru al familiei a început să vorbească despre un alt membru al familiei în absența acestuia. E stânjenitor. Nimeni nu mai zice nimic, observi că paharul ți-e gol. Până și pisica pare să caute un pretext pentru a pleca de acolo. Care e reacția normală în situația asta? „V-AȚI FĂCUT DEJA PLANURI DE VACANȚĂ?“, țipi ca să detensionezi atmosfera. Asta ne interesează și în cazul anxietății: să provocăm deliberat o distragere a atenției. Nu e nevoie să fie ceva subtil, pentru că suntem puțin luați, după cum am stabilit, așa că soluțiile simple ni se potrivesc. Iată tehnicile mele de redirecționare preferate:

1. Sportul

Da, știu. E un cuvânt atât de murdar, că îmi vine să-mi curăț creierul cu un burete de sârmă pentru că l-a scos la iveală. Veți auzi multă lume susținând că sportul e o salvare pentru cei cu probleme psihice, unii îl consideră chiar un leac; nu e leac, dar oferă o posibilitate de redirecționare, pentru că îți cere să te concentrezi, te face să transpiri și te enervează. Sportul poate ajuta foarte mult și nu doar pentru motivele evidente — faptul că îți îmbunătățește starea generală de sănătate —, ci pentru că îți cultivă stima de sine, încrederea în sine și sentimentul propriei valori; în timp ce gâfâi pe banda de alergare ca un buldog care a ochit o friptură, gândul tău de căpătâi este: „DOAMNE, CÂT URĂSC SĂ ALERG! MĂ DOR PICIOARELE DE MOR! MĂ USTURĂ PIELEA!“ — așa că anxietatea e exilată la marginile minții, redusă deocamdată la tăcere de sudoare și de înjurături. Nu e cazul să devii unul dintre ăia obsedați de sala de sport, nici să postezi fotografii în care arăți de parcă ai fost sfâșiat de un nor de

transpirație și teroare, nu-i nevoie să-ți actualizezi starea ori de câte ori intri pe Facebook, făcându-i pe prietenii care la ora aceea se îndoapă cu curry să se simtă prost; dacă faci sport, o faci pentru binele tău, nu pentru imagine. Nu trebuie să exagerezi, să-ți iei neapărat un antrenor personal sau să mergi la sală 17 ore pe zi; fă mișcare în ritmul tău, astfel încât să te simți confortabil.

Nu e neapărat nevoie să mergi la sală, nici măcar nu e obligatoriu să alergi. Poți face o plimbare lungă, poți ieși să plimbi câinele, important e să-ți pui sângele și mușchii în mișcare și să-i dai astfel anxietății un pumn în figură. Sportul ne mărește nivelul de serotonină din carapacele astea de carne pe care le numim corpuri, echilibrându-ne regimul neurochimicalelor. Desigur, adrenalina îți gonește prin vene ca porridge-ul printr-un tunel aerodinamic (nu mă întrebați, că nu știu de unde mi-a venit), dar restul neurotransmițătorilor și hormonilor permit corpului să regleze direcția fluxului sanguin, spre deosebire de atacul de panică, în cazul căruia reacția corpului e haotică. Unele persoane care suferă de anxietate declară că sportul e mai eficient decât orice formă de psihoterapie sau medicament pe care le-au încercat. Însă nu există remedii universale, știm bine, iar eu sunt un cârcotaș incorigibil, așa că am întocmit o listă cu tot ce mi se pare în neregulă legat de sport:

- Dacă omul ar fi fost făcut să înoate, nu ne-am mai îneca tot timpul.

- Ciclismul înseamnă să stai așezat, dar cu un inconvenient pe care fotoliul nu îl are.

- Singurele motive valabile pentru a alerga: 1. — Te urmărește un urs. 2. — Tu urmărești ursul, pentru că ți-a furat coșul de picnic.

⚡ Toate sporturile sunt variante ale unui joc ce poate fi numit „Du chestia aia acolo“ și durează ore în șir.

⚡ Dacă omul ar fi fost făcut să ridice greutăți, nu ne-am mai scrânti spatele așa de ușor.

⚡ Canotajul nu e decât o formă de înot pus pe trișat.

⚡ Cei care consideră că e plăcut să ridici greutăți se amuză probabil și cu strigatul de injurii din spatele volanului.

⚡ Singurul sport care merită urmărit sau practicat e cel în care sportivii poartă costume elegante și conving caii să danseze.

2. Meditația

A doua stratagemă care poate feri mintea de înclinațiile anxioase este meditația. Când aud cuvântul „meditație“, eu, unul, mă gândesc la un cetățean drapat într-o robă portocalie, mătăsoasă, cocoțat în vârful unui munte și adâncit în comuniune cu natura, încercând să își transcendă învelișul fizic și să devină, în sfârșit, o ființă alcătuită din energie pură. Voi nu asta înțelegeți? Serios? Bine. Meditația nu e doar caricatura hipiotă pe care o vedem în filme. Vă spun sincer că, dacă aș sta mai mult de cinci minute în poziția lotusului, mi-ar amorți picioarele de tot și aș rămâne blocat așa tot restul vieții, nevoit să mă târăsc cu ajutorul mâinilor, ca un crab. Dacă voi puteți sta în lotus fără să faceți hernie, atunci dați-i bătaie; stați cu picioarele încrucișate sub voi oricând aveți ocazia: în metrou, la botezuri, la coadă la supermarket — când și unde aveți voi chef. Dacă însă doriți să încercați o tehnică mai personalizată, există o mulțime de aplicații pentru dispozitive mobile care vă introduc în practica meditației ghidate.

Meditația ghidată implică în general un american cu accent parcă desprins dintr-un serial reality-TV despre neveste care plănuiesc să arunce în aer Luna (presupun și eu, că nu prea mă uit la seriale americane), care îți șoptește instrucțiuni în căști. De genul: „Relaxează-te. Închide ochii. Dacă ești așezat, pune-ți mâinile pe coapse; dacă ești culcat, ridică-te, că nu merge să stai întins. Imaginează-ți că ești un pui de maimuță și că te afli într-un coș plin de chestii pufoase, care plutește pe un râu. Poate că râul e plin de piranha? Sau o fi plin de sufletele dușmanilor tăi? În timp ce plutești, auzi răgetele unui rechin-rinocer care te urmărește. Ce faci? NIMIC. TE-A PRINS. ȚI-A APUCAT BRAȚUL SUBȚIRE DE PUI DE MAIMUȚĂ CU DINȚII ASCUȚIȚI CA LAMELE. PUNE PUNCT MEDITAȚIEI ÎN CLIPA ASTA!“.

Lăsând sarcasmul la o parte, meditația chiar ajută. Pune-ți căștile, dă drumul meditației ghidate și lasă-l pe Chet din Orange County să te învețe cum să supraviețuiești până mâine. Simplul fapt de a asculta vocea cuiva și de a te concentra pe respirație poate fi de mare ajutor și îți poate oferi o pregătire bună pentru o nouă zi de corvoadă. Dacă ești suficient de curajos, poți încerca și yoga, măcar pentru a-ți învăța corpul să respire corect. Vom discuta curând mai detaliat despre importanța tehnicilor de respirație, deocamdată să reținem doar că meditația și yoga pot fi ajutoare inestimabile pentru reglarea respirației, exercițiile pe care le înveți din aceste practici fiind de real folos în situații de panică. Cine-ar fi crezut că yoga e utilă la ceva? Hinduiștii și budiștii, probabil. Fir-ar să fie! Oare călugării au vreodată atacuri de panică? Mai bine să trecem mai departe.

3. Autoeducarea

Nu în ultimul rând, e foarte important să ne ținem mintea ocupată prin activități care cultivă spiritul. Trebuie să ne îndesăm în permanență în cap informații și învățăminte noi, căci numai așa

ne putem dezvolta ca oameni. Dacă nu ne stimulăm mintea, aceasta se va deteriora, se va fărâmița ca un croasant într-o mașină de spălat vase. Mai simplu spus, creierul e ca o plantă de apartament: o fi ea inutilă, dar dacă nu o uzi cum trebuie, va muri și îți va împuți casa. Unul dintre simptomele posibile ale anxietății este apatia. Dar apatia e și un simptom al maturizării: ne lenevim, suntem tot timpul ocupați, mereu obosiți, orice activitate nouă ni se pare că cere un efort colosal. Însă lărgirea orizonturilor nu trebuie să fie neapărat o muncă silnică; de multe ori, se întâmplă chiar fără să ne dăm seama, pentru că așa e mintea noastră: stupidă și ilogică. (Vreau să precizez că prin „lărgirea orizonturilor" înțeleg procesul intelectual, nu hotărârea de a te droga până simți că ți se topește pielea într-un fel de sos.)

CÂTEVA SFATURI SIMPLE PENTRU A VĂ MENȚINE MINTEA ACTIVĂ:

⚡ **Citiți cărți!** Cărțile sunt precum filmele, dar aveți libertatea de a vă imagina cum arată personajele, iar dacă nu vă place finalul, puteți pune cartea pe foc.

⚡ **Scrieți!** Scrisul e activitatea aia în care îți ies cuvinte din degete; dacă semănați cât de cât cu mine, scrierile voastre vor suna de cele mai multe ori foarte aiurea, dar vor avea o mare forță terapeutică. Nu-i nevoie să le citească și altcineva, puteți scrie liber tot ce vă trece prin minte; poate fi o intrare de jurnal despre ce ați făcut azi sau o poveste *fanfiction* despre cum se îndrăgostește Dumbledore de Mario și merg împreună în vacanță la Veneția, iar Mario îl cere de soț pe Dumbledore într-o gondolă[42]* — sau orice alte nebunii vreți voi.

⚡ **Căscați urechile!** La muzică, podcasturi, cărți audio, toate fac bine creierului. Găsiți lucruri care vă interesează: clătite, dictatori, greieri...

nu are importanță ce anume, atâta vreme cât vă interesează, merită să ajungă la urechile voastre.

⚡ **Creați!** Compuneți muzică, pictați, scrieți scenarii de film. Mintea voastră e capabilă de minunății, așa că merită să încercați; chiar dacă vi se pare că sunteți praf, nu vă dați bătuți. Primul desen al lui Van Gogh a fost un desen rudimentar din câteva linii care voia să reprezinte un măgăruș (nu garantez că informația e adevărată).

⚡ **Învățați ceva nou!** V-ați dorit vreodată să învățați japoneza? Dați-i drumul, ce vă oprește? S-a emis vreun ordin de protecție împotriva întregii Japonii? Mă rog, dacă așa ar sta lucrurile, chiar ar fi un impediment, dar altfel nu aveți nimic de pierdut; puteți învăța japoneza fără să plecați de acasă și fără să deranjați pe nimeni cu încercările voastre. Așadar, studiați o limbă străină, învățați să faceți jonglerii sau să pregătiți un tort — depinde ce vă place; rezervați-vă o oră pe zi pentru a învăța ceva nou și vedeți cum merge.

⚡ **Întoarceți-vă la școală.** Ați simțit vreodată că nu ați valorificat pe deplin anii de studiu? Ați picat toate examenele, ca mine? Nu trebuie să vă faceți griji! Nu sunteți condamnat la șomaj tot restul vieții, puteți încerca ceva minunat numit SERAL. Cursurile serale sunt grozave, pentru că toți cei de acolo sunt adulți și dependenți de substanțe. Nu, serios acum, un astfel de curs vă poate îmbunătăți viața: o calificare nouă va fi un plus în CV-ul vostru și s-ar putea chiar să vă aducă și motivarea care vă lipsea până acum.

⚡ **Învățați cum să vorbiți cu câinii.** Vă rog, măcar încercați, iar dacă reușiți, veniți să mă învățați și pe mine. Trebuie să se poată cumva!

METODA RECOMPENSELOR

Nu tot ce faceți pentru a ține anxietatea sub control trebuie neapărat să ia forma autoeducării în scopul depășirii unei dificultăți, putem face multe lucruri pur și simplu pentru că ne plac. Interesele noastre sunt, în general, la fel de individualizate ca amprentele digitale sau ca râsetele ciudate cărora le dăm drumul după o sticlă de vin roșu. (Râsul meu, când sunt afumat, e ca un claxon, un claxon zgomotos și strident, absolut oribil!) Știu că am spus-o deja de multe ori, dar trebuie să fiți mai îngăduitori cu voi înșivă. Totuși... Ați intuit că urmează să introduc o excepție, nu? Ne știm de mult, știți deja când mă pregătesc să vă servesc din nou clișee. Scuze! Așadar... TOTUȘI, trebuie să ne asigurăm că recompensele sunt sănătoase, că fac bine minții și — în cazul în care admiteți că există așa ceva — sufletului. Prin urmare, în subcapitolul acesta bizar mă străduiesc să vă transmit câteva idei de gesturi sau obișnuințe care ne pot ajuta să ne găsim liniștea nu prin distragerea atenției, ci mai degrabă prin recompense pe care ni le putem oferi atunci când simțim că merităm.

1. Mâncarea

Să începem cu mâncarea. Hrana sănătoasă este de bază pentru o minte sănătoasă. Pe naiba! Da, am zis PE NAIBA! Mâncarea e dragoste. Mâncarea e viață. Corpul meu e un templu, sunt de acord, dar un templu plin de crochete de pui; și e mai bun decât alte temple, tocmai fiindcă acelea nu sunt pline de crochete de pui! Asta e convingerea mea fermă în această problematică și nu mă lepăd de ea. Mulți autori de cărți dedicate sănătății mintale promovează mâncarea sănătoasă, smoothie-urile obținute din buruieni și disperare și diete atât de derutante, încât, dacă înghiți accidental o gâză în drum spre casă, ți-ai destabilizat contorul de calorii pe toată luna. Teoria mea e simplă: mănâncă orice nu te omoară. Vrei să mănânci o banană? Super. Vrei să mănânci 487 de

banane? Nu e bine, că o să mori. Mi-am dezvoltat teoria după multe zile în care am zăcut în pat, ostatic al plăpumii și al sentimentului paralizant că nu sunt bun de nimic și nu-mi pot găsi locul în lume, hrănindu-mă exclusiv cu resturi de pe fundul pungilor de chipsuri și cu ceva alcool brun de pe fundul primei sticle care-mi cădea în mână. Așa cum au pățit și marii artiști în fazele lor depresive (sau de spleen? nu prea mă pricep la artă), din dieta asta m-am ales cu o frumusețe de gută. Să faci gută la 22 de ani, din cauza stilului de viață nesănătos, nu e deloc roz și nu ajută deloc sănătatea mintală, vă rog să mă credeți. Așa că beți multă apă, mâncați fructe și chestii verzi (dar nu kale, că aia e doar o salată blazată) și apoi delectați-vă cu ce vă place; orice, da, pentru că ați mâncat o chestie verde, așa că meritați! Știți vechea zicală: cu un măr pe zi ții medicul la distanță, cu o portocală pe zi ții poștașul la distanță; practic, dacă arunci cu mâncare în oameni, aceștia o vor lua la fugă și te vor lăsa în pace.

Merită și să vă apucați de gătit. Mâncarea cumpărată de-a gata pe care o încălziți în cuptorul cu microunde e o soluție comodă, dar de multe ori are gust de prelată lichefiată, garnisită cu fasole. Gătiți-vă ceva de la zero măcar o dată pe săptămână; pe lângă faptul că veți lua o masă acceptabilă, veți avea și sentimentul plăcut al micilor reușite, vă veți putea bucura că ați îndeplinit un obiectiv. Nu e nevoie de nimic sofisticat, nu vă obligă nimeni să pregătiți o salată gourmet cu carne de porc la grătar mărunțită și vinegretă și să cumpărați cine știe ce vin scump; faceți repede o tocăniță, lăsați bucătăria vraiște și simțiți-vă bine.

Când vine vorba de mâncare, un alt aspect important de care noi, anxioșii, uităm adesea este nevoia de a încerca lucruri noi. Mintea anxioasă cade ușor în tipare, ne trezim că ne dorim doar experiențe sigure și familiare, nu vrem să ieșim din zonele noastre de confort. Dar putem găsi oricând ceva nou pe care să-l transformăm de asemenea în obsesie, credeți-mă! Dacă n-aș fi fost

împins de la spate să încerc feluri de mâncare noi, aș trăi și acum doar cu sendvișuri cu pastă tartinabilă Marmite și gofre din cartofi de la Birds Eye. Dar dieta mea s-a diversificat mult de atunci și, cu ocazia asta, am descoperit și ce nu îmi place. De exemplu — și sunt conștient că mulți dintre voi mă vor scoate de la inimă în clipa asta —, nu îmi plac brânzeturile. După mine, brânza e doar lapte supus la tot felul de agresiuni, în urma cărora rezultă ceva oribil. De fapt, nu-mi place nici laptele, mi-e rău de la el. (Și abia în clipa aceea, dragi cititori, autorul și-a dat seama că s-ar putea să fie alergic la lactate.) Nu pot suferi nici ketchupul — e versiunea lichidă a rușinii, are aromă de nisip și schimbă în rău gustul oricărui preparat. Poftim? Ce-ați spus? Ba nu, voi nu știți ce vorbiți! Partea cea mai grozavă la experimentarea unor lucruri noi e că îți extinzi treptat limitele, tot mai mult, de fiecare dată. Dar nu vreau să vă mint, mâncărurile mele preferate rămân sandviciurile cu Marmite și gofrele din cartofi Birds Eye. Chiar sunt delicios de versatile, exact cum spune reclama![43]

2. Vacanțele

O soluție cam costisitoare, dar foarte eficientă, e s-o ștergeți undeva, departe. Plecatul în vacanță e o treabă laborioasă pentru anxioși, e adevărat. Locuri noi, străini peste tot, zboruri, aeroporturi (ce naspa!), făcutul bagajelor, limbi străine, mâncăruri și băuturi necunoscute: toate zonele de confort vă sunt date peste cap. Însă, dacă vreți să evadați din realitate, să vă puneți grijile într-o cutie, să aruncați cutia într-un lac și să aruncați lacul în aer (iar mi-au scăpat figurile de stil de sub control)... adică dacă vreți să nu vă mai gândiți la ele o săptămână sau măcar un weekend prelungit, atunci vă recomand să vizitați un loc pe care nu l-ați mai văzut până acum. Vă e teamă de zboruri? Luați trenul. Vă e teamă de trenuri? Luați autocarul. Vă e teamă de autocare? Cred și eu, fiindcă e îngrozitor să călătorești

pe distanțe mari cu autocarul. Ați folosit vreodată toaleta din autocar? E ca și cum ai încerca să torni apă într-un pahar în timp ce ești cotonogit.

Cu toate neajunsurile călătoriei, una din cele mai bune forme de psihoterapie e să lăsați deoparte toate aspectele vieții pline de griji, să vă distanțați de ele o vreme. Da, e ceva temporar, dar imaginați-vă o săptămână întreagă fără să vă verificați e-mailul, contul de Facebook sau chiar fără să citiți știrile, delectându-vă cu mâncăruri și băuturi străine cărora nu le poți pronunța denumirea deși ați comandat deja 17 feluri. Grija față de sine implică și răsfăț, ocazii în care spunem corpului și minții: „Ne luăm o pauză, așa că să nu vă aud! TOATĂ LUMEA SĂ TACĂ DIN GURĂ ȘI SĂ SE SIMTĂ BINE!“. Evadarea din cotidian poate însemna o călătorie până în celălalt capăt al lumii sau pur și simplu să plecați două zile de acasă și să nu dormiți o noapte în patul vostru. E un prilej de a vă explora limitele, de a încerca ceva nou, de a vă bucura de viață — uite c-am găsit un al treilea motto inspirațional căruia i-ar sta bine într-o postare pe Facebook.

— **Nu meritățm nicio vacanță. Vacanța e pentru cei care chiar au realizat ceva, pentru oameni cu bani și cu responsabilități adevărate.**

— Dar sunt așa de obosit...

— **Așa-ți trebuie.**

— Te rog...

— **Poate la anul, dacă vei reuși în sfârșit să faci ceva cu viața ta.**

Sigur că propria voastră minte va încerca să vă convingă că nu meritați nicio vacanță, doar vorbim de mintea pe care o știm bine deja, cea care încearcă să pună piedică la fiecare pas. Totuși mintea cea sabotoare are nevoie de odihnă, de resetare, iar asta se poate întâmpla lenevind pe plajă sau petrecând un weekend într-un oraș frumos — practic, oriunde vă puteți deconecta de la

responsabilități și griji. Grijile nu vor dispărea complet, dar ideea e să le lăsăm deoparte pe cât posibil, să avem un timp liber în care nu resimțim presiunea diverselor sarcini și obligații. Nu multă lume știe asta, dar aveți voie să mergeți la Paris și să nu vizitați Turnul Eiffel dacă nu aveți chef. În loc de asta, vă puteți relaxa într-o cafenea simpatică. Puteți merge la New York fără să vedeți Times Square dacă preferați să vă plimbați fără un itinerariu anume, trăgând cu urechea până auziți pe cineva strigând: „Uită-te pe unde umbli!“. Ce vă place să faceți? Ce v-ați dori să vedeți? Ce loc ați văzut pe Pinterest sau Instagram unde v-ar plăcea să ajungeți în viața reală? Faceți-vă bagajele și mergeți acolo! Existența noastră pe planeta Pământ e limitată (scuze, n-am vrut să provoc crize existențiale), nu o irosiți.

3. Animalele (*sau* găsește un câine și holbează-te la el)

Ultima noastră oprire din turul recompenselor e în fascinanta lume a animalelor. Eu ador câinii. Sunt puri și buni și tot ce-și doresc e să fie prietenii noștri și eventual să ne ajute să prindem răufăcătorul din enigma detectivistică. Dar alți oameni adoră pisicile, melcii, struții — constatăm din nou cât de ciudați putem fi. S-a dovedit deja că interacțiunea cu animalele are un efect foarte tonic asupra neurochimicalelor noastre, deoarece animalele sunt vesele și inocente, spre deosebire de oameni. Cu excepția crabilor, care sunt inerent malefici. V-a urmărit vreodată un crab? Atunci, știți. Dacă sunteți în situația mea și nu puteți ține animale în casă pentru că proprietarul locuinței voastre e Satana, să știți că există fundații care vă pot ajuta; atâta doar că ar trebui să aveți anxietate severă pentru a întruni criteriile și chiar și atunci e posibil ca proprietarul să nu poată fi înduplecat. Dacă simțiți nevoia să petreceți timp cu un ghem de blană, puteți încerca aplicațiile care intermediază servicii de îngrijire a animalelor la domiciliul stăpânilor, puteți face voluntariat la

adăposturi pentru animale sau puteți cere unui prieten să vă lase să stați cu animăluțul lui câteva ore. Nu vă va acuza nimeni că sunteți nepoliticoși dacă ignorați oamenii din casă și vă țineți după coada animalului peste tot.

Metoda mea preferată de calmare e să mă plimb pe străzi și să mă holbez la câinii altora în modul cel mai sâcâitor posibil, murmurând abia auzit: „Ce cățel frumos!“. Mă îndoiesc că există mulți medici care să ateste că a urmări câinii unor străini e un mecanism sănătos de recuperare psihică și tocmai de aceea eu sunt mai isteț decât un medic. O altă idee legată de animale care poate reduce anxietatea ar fi vizita la un parc-fermă. Parcurile-fermă sunt grozave, pentru că acolo animalele nu sunt prizoniere într-o închisoare creată de om, ca la zoo, ci aleargă libere și par fericite. În majoritatea parcurilor-fermă, puteți mângâia animalele sau, în cazul meu, poți fi urmărit de o gâscă.[44] Chiar și atunci când vă uitați distrați la imagini cu animale pe internet, neurochimicalele fericirii vă inundă creierul; de ce credeți că suntem obsedați de filmulețele cu pisici de pe YouTube? E și aceasta o formă de evadare din cotidian și trebuie să recunoaștem că e foarte haios să vezi cum se blochează pisicile în tot felul de cotloane.

METODA OBICEIURILOR NECESARE

Sugestiile de mai sus sunt doar atât, sugestii, însă cred că cele trei lucruri despre care voi vorbi în continuare sunt absolut necesare pentru recuperarea psihică, pentru a reuși să trăim în pace cu anxietatea. S-ar putea să pară simpliste, dar ați fi surprinși ce des se întâmplă ca noi, cei anxioși, să nu ne oferim acele bunuri de lux de care alți oameni par să se bucure fără dificultate, cum ar fi încrederea în sine sau simplul act al respirației.

1. Gândirea pozitivă

Una dintre micile noastre bătălii cu anxietatea e încercarea de a nu ne mai gândi la noi înșine ca la niște persoane ratate. De a nu ne mai desconsidera în niciun sens. Încrederea în sine nu e doar pentru bancherii care pufăie din trabucuri mari și conduc mașini cu rol de înlocuitor falic; nu e doar pentru bărbații care strigă „Fratele meeeeeeeeeu!“ în baruri și se pocnesc reciproc în bicepși. Cu toții putem câștiga încredere și cu toții o merităm. A avea încredere în tine face diferența dintre două mentalități: „Azi n-a fost groaznic, dar ar fi putut să meargă mai bine“, respectiv „Azi a fost ok; m-am descurcat bine, sunt pe drumul cel bun.“ Totul ține de gândirea pozitivă. Aș vrea să clarific ceva: când vorbesc de gândire pozitivă, nu mă refer la conceptul care a dat naștere unei industrii de multe milioane de lire sterline. Ideea de „gândire pozitivă“ a apărut pentru prima dată în cartea *Gândește și vei fi bogat* din 1937, iar de atunci a fost asociată cu un gen de literatură care încearcă să ne convingă că adoptarea unui anumit mod de gândire ne va îmbunătăți viața exponențial, că o perspectivă pozitivă asupra vieții ne va aduce bogății nemaivăzute, un iaht, o nevastă cu sâni cât pepenii sau un soț care arată ca James Bond — dar nu un James Bond de 50 de ani — și o casă parcă ieșită din imaginația unui traficant de droguri din Mexic. În realitate, oricât te gândești „Merit un cheesecake“ — ceea ce probabil e adevărat, chiar meriți un cheesecake, pentru că ești o ființă umană minunată — n-o să apară brusc, prin magie, un cheesecake în fața ta.

Acest concept de gândire pozitivă pare a fi mai degrabă o consecință a succesului, nu calea spre acesta; eu însă mă refer la altceva, și anume la capacitatea de a nu fi excesiv de severi cu voi înșivă. Sunt convins că sunteți cei mai mari critici ai voștri, cei mai mari dușmani ai voștri, și asta fără niciun motiv întemeiat. E

mai ușor să emiți gânduri negative despre propria persoană decât să dai bătălia gândirii pozitive, e vorba de lupta dintre partea irațională și cea rațională a minții, despre care am mai discutat. Partea irațională vă spune că sunteți cea mai abjectă persoană din lume, iar cea rațională încearcă să se facă auzită din spate: „Nu se poate să fie așa, atât timp cât Piers Morgan e în viață.“ Dacă reușiți să ignorați vocile enervante din capul vostru și să vă priviți așa cum v-ar privi un câine dacă ați avea în mână recompense, înseamnă că sunteți pe drumul cel bun.

2. Respirația

Dacă există vreun lucru pe lumea asta pe care ar trebui să-l putem face fără niciun efort de concentrare, acela e respirația. Inspir... expir... și tot așa până mor. Însă, atunci când vă confruntați cu un atac de panică, această funcție a corpului pe care o îndepliniți încă de la naștere fără niciun efort devine deodată o sarcină la fel de dificilă ca dezamorsarea unei bombe cu mănuși de box și legat la ochi, având drept singură unealtă un cârnat. Învelișul fizic vă trădează și intrați în panică, sângele vă e năpădit de adrenalină și de cortizol, iar plămânii încep să-i imite pe cei ai unui bâtlan astmatic ajuns la finișul unei curse de 10 kilometri. Corpul vostru se străduiește să pompeze sânge către extremități și organele implicate în răspunsul de luptă sau fugă, așa că vă prăbușiți.

Există trei tipuri de respirație greșită care se manifestă în atacurile de panică sau dacă respirăm ca un prost. Avem respirația scurtă — atunci când respiri prea repede, deoarece corpul nostru e tâmpit. Respirația monitorizată — când ne observăm respirația și ne gândim prea mult la asta, așa că începem să ne agităm că nu respirăm bine, deoarece creierul nostru e un dobitoc. În fine, respirația adâncă — atunci când băgăm prea mult aer în noi, deoarece corpul nostru e cretin.

Există multe exerciții de respirație pe care le puteți învăța pentru a combate stresul și panica; pe măsură ce încercați să vă umpleți arsenalul cu metode de combatere a anxietății, învățarea unora dintre acestea pe de rost poate fi neprețuită. Repetați exercițiile de mai multe ori atunci când sunteți calm, astfel încât, în cazul unui atac de panică, să puteți apela rapid la arma cea mai bună. NHS, sistemul nostru public de sănătate[45], recomandă următorul exercițiu, pe care-l puteți face așezați, întinși sau stând în picioare, cum vă place. Inspirați adânc și împingeți aerul până în abdomen; nu vă forțați, trebuie să vă simțiți confortabil, nu să vă umflați ca un balon. Inspirați pe nas și numărați până la cinci, apoi expirați pe gură pe alți cinci timpi. Fără să faceți pauze, repetați exercițiul timp de câteva minute. Asta-i tot! Ați devenit expert în respirație, duceți-vă și treceți-vă imediat în CV noua competență.

Eu folosesc tehnica asta când călătoresc cu un mijloc de transport în comun și simt cum mi se încordează corpul. În 9 cazuri din 10, reușesc să evit atacul de panică. Dacă la voi nu funcționează, cereți sfatul psihoterapeutului sau al medicului, dați o căutare online și găsiți exercițiul potrivit, care să vă readucă plămânii la normal. Plămânii trebuie să învețe din nou să funcționeze normal — știu că sună ridicol, dar atunci când corpul începe să vă saboteze, trebuie să-i arătați cine e șeful.

3. Ancorarea

Tehnica asta sună cel mai ridicol dintre toate, dar, dacă ați ajuns până aici cu lectura fără să vă plângeți... (Poftim? V-ați plâns tot timpul? Să vă fie rușine, pramatii ce sunteți, să mă vorbiți așa pe la spate!) Ideea ancorării e simplă: vă proțăpiți cât mai solid cu picioarele pe sol. Mie mi-a fost extrem de utilă, pentru că am tendința să amețesc, să mă simt demoralizat și copleșit de situație, iar atunci când mă lovește panica, simt că încăperea e

înghițită de imponderabilitate. Tot ce aveți de făcut într-un astfel de caz e să vă concentrați toată energia în partea de jos a corpului. Îndreptați-vă genunchii, încordați-vă mușchii picioarelor și înfigeți-vă bine pe tălpi, apoi inspirați și expirați normal, concentrându-vă pe ideea că sunteți ancorat în acel loc. Astfel, introduceți un element de control într-o situație în care simțeați că nu aveați niciun control. Respirați.

Pentru un adult în toată firea, obișnuit să facă toată ziua chestii importante, de adulți, poate fi extrem de frustrant să vină cineva să-l învețe cum să respire; trebuie însă să ne amintim că e dificil să fii adult și că uneori ignorăm cele mai simple nevoi, punând tot mai multă presiune asupra noastră. Suntem prea obosiți ca să pregătim ceva bun de mâncare, așa că încălzim niște mizerii în cuptorul cu microunde; suntem prea ocupați ca să ne spălăm cum trebuie, așa că plecăm la serviciu într-o stare deplorabilă; suntem prea panicați, așa că uităm să respirăm. Cred că toată lumea va fi de acord că meritățm să ne convingem plămânii să ne asculte din nou.

— **Nu vrei să te relaxezi puțin?**
— Relaxează-te tu!
— **Nu poți fi și tu mai calm?**
— CALM? CALM! SUNT CALM. AȘA ARĂT EU CÂND SUNT CALM. POVARA VIEȚII MĂ STRIVEȘTE, CREIERUL MEU ÎMI SPUNE CĂ, ORICÂT M-AȘ STRĂDUI, N-O SĂ FIE NICIODATĂ DESTUL, NU-MI PLAC MUMINII ȘI CRED CĂ VECINA DE SUS E CRIMINALĂ ÎN SERIE. SUNT AȘA DE CALM DE NU MAI POT.
— **Iar lumea mă face pe mine ciudat...**

Sigur că tot ce am scris în subcapitolul acesta e subiectiv, sunt doar mici sugestii. Fiecare dintre voi va găsi, probabil, propriul mod de a se fixa în centru sau în chi, propriul drum spre sănătate și liniște sufletească. Iar dacă metoda voastră implică niște câini,

vă rog să mă chemați și pe mine. Nu-i nevoie să vorbim între noi, promit!

12.

RECUPERAREA (*sau* Împrumuturi, Tony Soprano și *zorbing*)

Felicitări! Azi ați supraviețuit! Acum vine partea următoare, și anume viața bună. Știm deja cum să trăim de la o zi la alta, așa că ne putem concentra pe viitor și, cu puțin curaj și acceptare, putem face zilele mai bune, fiecare puțin mai bună decât cea de dinainte. Scopul ar fi să nu trăim doborâți de presiunea anxietății, ci să conviețuim pașnic cu aceasta. Pentru a ne aduna curajul, însă, uneori e nevoie să apelăm la profesioniști.

AVERTISMENT: următorul subcapitol va semăna foarte mult cu o carte de dezvoltare personală, dar... vai de mine, am scris o carte de dezvoltare personală, nu-i așa? Vă rog să mă iertați!

— Hai să mergem la doctor.
— **De ce?**
— Avem nevoie de ajutor.
— **Asta e clar. Dar o să spună că vorbim numai tâmpenii sau că suntem exagerat de dramatici...**
— Nu va spune asta.
— **O să râdă de noi.**
— Nu-i adevărat.
— **Dar dacă...**
— Dacă ce?
— **Orice.**
— Probabil că ai dreptate.
— **Întotdeauna am dreptate.**
— Stai puțin!

— **Cum adică să stau puțin?**
— Mai du-te la mama dracului!
— **Poftim?**
— Ai auzit bine. Avem nevoie de asta, o merităm, avem voie să ne facem bine, să cerem ajutorul. De data asta, n-o să te ascult... dobitocule!
— **Dintre toate insultele posibile, trebuia s-o alegi pe cea mai mediocră? Știi că eu nu exist în realitate, nu? Sunt doar un concept pe care l-ai inventat ca să nu te mai simți ca o ciudățenie a naturii.**
— Așa e. Dar tot mergem la doctor.

Să ne înțelegem: dacă ați recunoscut față de voi înșivă că aveți nevoie de ajutor, deja ați scăpat de partea cea mai grea; după aceea, totul merge ca uns. (Mă rog, nu chiar, dar așa e vorba. E dificil în continuare, dar măcar acum aveți o echipă care vă ajută, un fel de Power Rangers ai anxietății sau Țestoasele Ninja Neliniștite.)[46] La prima mea discuție cu medicul de familie în care am abordat tema anxietății, nu știam ce să spun, ce să fac, am turuit vrute și nevrute, bâțâind necontrolat din picior cu furie și trosnindu-mi degete, și am bâiguit unul după altul fiecare simptom neplăcut, pe nerăsuflate. Totul mi-a ieșit pe gură deodată, fiecare supărare și problemă pe care o aveam cu lumea mi-a curs dintre buze așa cum iese o prăjitură dintr-un balon cu aer cald (e limpede că metaforele mele devin din ce în ce mai bizare).

Găsirea medicului potrivit poate fi la fel de anevoioasă ca și găsirea partenerului de viață: unii te ascultă cu atenție, fără să le scape nicio silabă, alții tot repetă „îhî“ și se uită cu un ochi la mingea din colțul cabinetului. Dacă nu sunteți mulțumiți de medicul vostru sau aveți senzația că nu vă ascultă, puteți merge la altul. Nu va fi la fel de dificil ca în cazul despărțirii de iubit sau

iubită, sunt puține șanse ca doctorul să se înființeze în fața ferestrei voastre la ora 3:00 dimineața, ținând ridicat, cu ambele brațe, un casetofon mare din care răsună melodia *In Your Eyes* a lui Peter Gabriel. Medicul vă va recomanda, cel mai probabil, câteva opțiuni: medicamente, terapia cognitiv-comportamentală, terapia prin expunere sau schimbarea stilului de viață.

1. Medicamentele

Majoritatea persoanelor aleg medicamentele. Totuși, înainte de a lua orice fel de medicament, e bine să citiți cu atenție reacțiile adverse pe care le poate provoca. Da, medicul e expertul, dar și voi sunteți persoane înzestrate cu inteligență și aveți dreptul la opinie în legătură cu substanțele pe care urmează să vi le introduceți în corp, așa că asumați-vă un rol activ și fiți atenți. Diversele medicamente afectează diferit persoane diferite, deoarece chimia creierului variază ușor de la un om la altul, așa că e recomandabil să verificați dacă vă asumați riscul eventualelor reacții adverse. Printre acestea se numără: insomnia (fir-ar să fie!) sau somnolența (bine, fie), stări de greață (foarte distractiv...), iritabilitate (ba tu să taci dracului din gură!), intensificarea anxietății (minunat!), lipsa apetitului (oricum mâncarea e pentru fraieri), creșterea apetitului (la a câta prăjitură ar trebui să încep să-mi fac griji?), oboseală (nu-i nimic, cearcănele sunt la modă) și episoade depresive (ura!). Există mai multe tipuri de anxiolitice pe piață, de la ISRS (inhibitori selectivi ai recaptării serotoninei), care stimulează secreția unei cantități mai mari de serotonină fericită și reduc recaptarea acesteia în tărtăcuță, precum Citalopram și Fluoxetină, la IRSN (inhibitori ai recaptării serotoninei și noradrenalinei), care fac același lucru, dar acționează și asupra noradrenalinei (una dintre substanțele care pregătesc corpul pentru răspunsul de luptă sau fugă), și la benzodiazepine — Valium, Librium și ce s-o mai fi găsind în

lumea mare —, adică tranchilizante care te ajută să rămâi calm și relaxat.

Indiferent ce medicament luați, citiți prospectul, respectați indicațiile medicului și aveți răbdare, pentru că e nevoie de o perioadă în care organismul se adaptează. Administrarea unui medicament nou se lasă, de obicei, cu vreo două săptămâni în care te simți ca naiba, deoarece creierul trebuie să se obișnuiască cu un nou echilibru chimic. În primele două săptămâni de Citalopram (pe care îl iau și în prezent), simțeam că mintea mi-e ca o tablă de Tetris pe care formele acelea geometrice nu se pot îmbina deloc. Eram obosit tot timpul, nu puteam mânca aproape nimic, arătam ca o sperietoare de ciori care înainte fusese un sul de parizer cu o claie de păr lipită deasupra. Cunosc totuși persoane care nu au avut deloc reacții adverse (sau au avut doar unele foarte ușoare) la anxiolitice. Ceea ce contează e să fiți conștienți de ce se poate întâmpla și să vă urmăriți starea, atâta tot.

2. Psihoterapia

Terapia e ca o discuție cu un prieten, doar că prietenul respectiv vorbește mult mai mult decât tine și mai trebuie și să-l plătești pentru asta, deși tot timpul ai prefera să pleci acasă. Înainte să fiu îndrumat spre un psihoterapeut, credeam că așa ceva e doar pentru femei bogate și Tony Soprano. Știu că e un mare stereotip, dar atât știam eu despre psihoterapie de la TV, care e sursa mea principală de educație. Chiar asta e ideea de bază în *Clanul Soprano*: un mafiot se duce la psihoterapeut (pentru că are atacuri de panică... mai știm noi pe cineva!), deși bărbații adevărați nu fac așa ceva. Întregul serial e construit pe ideea inedită de a plasa un mascul feroce într-o situație în care nu se poate manifesta ca atare.

Credeam că psihoterapia e doar pentru persoane excesiv de emotive, pentru cei care au traume ascunse sau au fost de

bunăvoie și nesiliți de nimeni să-l asculte pe Gary Barlow în concert. Știu că a fost o convingere stupidă, dar e și asta o parte valoroasă a procesului de maturizare: privești în urmă și îți dai seama ce bou erai... cam asta e concluzia la care ajung în 90% dintre analizele trecutului meu. Mă voi opri la două tipuri de psihoterapie cu care s-ar putea să vă întâlniți: terapia cognitiv-comportamentală (TCC) și terapia prin expunere (aceasta nu are acronim, fiindcă ET e asociat deja cu un omuleț cu picioare scurte, căruia îi place să stea cu copiii... filmul ăsta sună tare ciudat când încerci să-l povestești).

TCC se bazează pe o idee incredibil de revoluționară... și anume că percepția unei persoane asupra evenimentelor din viață are influență directă asupra modului în care va aborda aceste evenimente. E logic: dacă mergi la o petrecere după ce te-ai gândit trei zile că va fi de rahat, atunci probabil c-o să te simți nasol când ajungi efectiv acolo, pentru că deja te-ai convins singur că așa va fi. Dacă nu te-ai dat niciodată cu trenulețul suspendat într-un parc de distracții, dar te-ai uitat 17 ore la filmulețe cu accidente produse în astfel de trenulețe, probabil că n-o să fii prea dornic să încerci experiența asta.

TCC e o formă de reeducare a creierului — apuci ghemul acela de ațe încâlcite pe care-l numim creier și le desfaci, ca să poată funcționa cât mai bine posibil. Nu e o practică potrivită pentru cei încăpățânați; am înțeles asta din clipa în care terapeutul meu mi-a spus verde-n față că modul meu de a gândi e stupid și că ar trebui să-l schimb urgent — sau poate că am înțeles chiar mai devreme ce și cum. TCC e discursul unui om rațional care încearcă să te învețe și pe tine, un om irațional, să gândești rațional. Lecțiile TCC sunt destul de simple, dar se referă la lucruri pe care mintea ta cea anxioasă nu ți-a dat voie să le gândești sau să le iei măcar în considerare. Pe unele le-ai auzit deja de la rude și prieteni, dar nu le-ai băgat în seamă, deoarece ai crezut că sunt doar vorbe de

alinare; însă, atunci când un psihoterapeut profesionist îți spune același lucru, ai impresia că e o revelație.

Știu că vă e teamă să faceți primul pas. Am trecut și eu prin experiența primei ședințe de TCC: îmi tremura genunchiul, așa cum se întâmplă de fiecare dată când sunt agitat. Era prima ședință cu un psihoterapeut nou, deci nu e de mirare că aveam emoții. Mă simțeam așa cum te simți la o întâlnire pe nevăzute. „Dacă nu mă place? Dacă se va gândi că sunt prea ciudat? Dacă are un dinte strâmb și o să mă holbez la el tot timpul?“. Terapeutul a deschis ușa și s-a prezentat. Părea amabil — prea amabil, oare ce pune la cale? Cred că vrea să mă scoată nebun; un dușman de-ai mei a luat legătura cu el ca să mă trimită la ospiciu, l-a mituit să facă asta, lucrează împotriva mea, nu încercați să mă convingeți că nu-i așa. S-a prezentat și m-a întrebat cum mă simt. Am răspuns: „Mă simt singur, mi-e teamă tot timpul, mi se zbate un ochi pentru că nu sunt sigur de nimic, îmi fac griji pentru toate cele și mi-e frig mereu.“ M-a privit perplex și a împins un pahar de apă spre mine.

Apoi mi-a dat să completez chestionarul acela care măsoară cât de dus ești... mă rog, chestionarul de evaluare a dispoziției; trebuie să-l completezi din nou la fiecare ședință, ca psihoterapeutul să-ți poată măsura progresul. Începe cu întrebări simple, de genul „Te simți incomod în compania altor persoane?“, și tu trebuie să dai un scor de la 1 la 5 (1 pentru „Nu, frate, n-am nicio treabă!“, 5 pentru „Da, mă simt ca dracu’!“), dar apoi se ajunge la „Cât de des te-ai gândit să-ți faci rău?“ — aici 1 înseamnă că nu te-ai gândit deloc, iar 5 înseamnă că ai probleme grave. Eu, unul, am avut scor mare la chestionarul ăsta, deși tare aș fi vrut să nu fie așa. Ba chiar am răspuns nu tocmai sincer la unele întrebări, ca să nu par nebun, deși știam că nu e bine pentru mine să nu răspund sincer, și tot m-am încadrat în scorul mare; după cum v-am spus deja, e singurul test la care am luat vreodată un

scor bun. În clipa în care începi să bifezi pătrățelele care ajută la cuantificarea stării tale de spirit, îți dai seama că ceva nu e în regulă cu tine. În TCC îți pui întrebări despre propria gândire, îți tratezi mintea ca pe un copil obraznic, ignorant, arogant, botos, care refuză să învețe.

În următoarele șase săptămâni, am discutat cu terapeutul despre munca mea, despre stilul meu de trai, viața personală, univers și toate cele. Am primit teme pentru acasă, provocări, obiective de îndeplinit — pe unele am reușit să le duc la capăt cu bine, altele mi-au dezvăluit probleme interioare care trebuiau rezolvate. Mi-era teamă să vorbesc cu oamenii — așa că am exersat cu soția mea; erau simple discuții, dar m-au ajutat. Mi se părea că toată lumea mă consideră un penibil — așa că am încetat să-mi mai cer scuze pentru fiecare fleac, am încercat în schimb să mă prefac încrezător și m-a ajutat și asta. Mă uram pe mine însumi — așa că am învățat să fiu mai îngăduitor cu mine, să lupt cu automatismele gândirii și mi-a fost și asta de ajutor.

Dacă TCC e prietenul care te ajută să-ți rezolvi problemele discutând cu tine, terapia prin expunere e tipul care îți dă un pumn în figură. Ideea e foarte simplă. Nu-ți plac spațiile aglomerate? O să te ducem într-un spațiu aglomerat. Nu-ți plac termenele-limită? O să-ți stabilim termene-limită pentru fiecare aspect din viață. În urma confruntării directe cu situațiile stresante, se va declanșa panica; la prima confruntare, nu o poți evita și te simți oribil, dar apoi, pe măsură ce repeți experiența, începi să identifici factorii declanșatori, înveți să eviți atacurile de panică și, după o vreme, ajungi să fii capabil să gestionezi situațiile care te îngrozeau înainte. Reacția chimică ce însoțește panica e limitată în timp, așa că, dacă ești într-o situație stresantă și reușești să eviți declanșarea crizei, senzația de panică trece la un moment dat; asta înseamnă că poți învăța, conștient și subconștient, că aceste evenimente pot fi depășite.

Eu am încercat terapia prin expunere călătorind cu metroul la ore de vârf. În loc să merg pe jos la serviciu — cum mă obișnuisem, pentru că, deși drumul dura infinit mai mult, aveam control mai bun asupra lui —, terapeutul mi-a recomandat să iau metroul cât mai des cu putință. Voia să-mi observ reacțiile într-o situație pe care o detest. Am mers așa de mult cu metroul săptămâna aceea, că puteau să-mi dea un premiu pentru cel mai fidel călător. Am avut o mulțime de atacuri de panică, am sărit de multe ori ca ars din vagon și m-am ascuns în cotloane întunecate ale peronului, încercând să-mi recapăt răsuflarea. A fost jenant și m-am simțit oribil... dar cel mai tare m-a enervat că începea să dea rezultate!

Într-o dimineață, în trenul oprit la stația Canary Wharf, unde urcă toată populația planetei, mi-am zis: „Sunt sigur c-o să fac un atac: o să fiu strivit, unul o să-mi bage rucsacul în față, altul o să mă lovească din greșeală între picioare... e clar ce m-așteaptă“. Dar faptul că puteam prevedea totul însemna că am un oarecare grad de control. Anxietatea nu mă mai lovea din senin, pentru prima dată după mulți ani eram cu un pas înaintea ei. Începeam să-mi controlez reacțiile. Psihoterapia ne poate produce teamă și unii dintre noi se războiesc din toate puterile cu ideea de a apela la ea. Poate ți se pare că ești slab dacă faci psihoterapie, dar nu e deloc așa. Dimpotrivă, în loc să ignori o problemă sau să speri că va dispărea de la sine, alegi în mod activ să faci eforturi pentru a trăi mai bine, atât de dragul tău, cât și al familiei și prietenilor. E un act altruist.

Poate că primul psihoterapeut la care apelați nu e cel mai bun pentru voi. La fel cum se întâmplă când cauți un medic specialist bun sau îți cauți un partener de viață, poate e nevoie de timp până găsești persoana potrivită — la urma urmei, nu te căsătorești neapărat cu prima iubită, nu-i așa? Nu vă lăsați descurajați dacă dați peste un terapeut care vă nemulțumește; aveți mii de opțiuni:

unii lucrează în sistemul public de sănătate, alții în cel privat, unii țin ședințe și online. Nu abandonați ideea de psihoterapie, pentru că vă va oferi cel puțin senzația că vă străduiți să fiți mai bun — deși, ca să fiu sincer, uneori obții o stare de spirit la fel de bună cumpărând un costum complet funcțional de soldat imperial din *Războiul stelelor*.[47]

„Recuperare“ e un termen vag, poate cuprinde orice te ajută să te simți iarăși om. Nu se referă doar la psihoterapie și la medicamente, ci înseamnă câte puțin din toate. Vor exista momente în care nu îți vei putea imagina vreun final fericit și altele în care nu vei vedea nimic altceva în jur în afara gropii anxioase pe care ți-a săpat-o propria minte. Recuperarea poate lua multe forme, dar fiecare mică victorie repurtată te ajută să-ți resetezi creierul. O parte importantă a recuperării va consta în analiza tiparelor negative din viața ta și în asumarea activă a efortului de a te schimba. Nu e foarte plăcut să-ți analizezi întreaga viață la microscop, dar merită, pentru că răsplata e îmbunătățirea sănătății mintale.

De multe ori, cele mai plăcute lucruri din viață, cele care ne fac să ne simțim confortabil sau protejați pe moment sunt de fapt nesănătoase... pentru că existența umană e absurdă! Comportamentele autodistructive nu se reduc la o beție de trei săptămâni la capătul căreia te trezești în Croydon, cu numele „Becky“ tatuat pe interiorul coapsei. Orice comportament care ne dăunează poate fi considerat autodistructiv. Tendințele autodistructive sunt, în general, dificil de catalogat, pentru că se manifestă diferit în funcție de persoană, la fel ca anxietatea. Să nu ieși deloc din casă e un comportament autodistructiv: îți distrugi psihicul, convingându-te în același timp că te protejezi. Să bei cafea în exces, zi de zi, e un comportament autodistructiv,

deoarece cafeaua îți amplifică anxietatea. Fumatul, consumul de alcool și orice alt exces poate fi autodistructiv.

În cazurile despre care vorbesc aici, gesturile autodistructive sunt o formă de evitare. Gândiți-vă obiectiv la activitățile voastre cotidiene și întrebați-vă care ar putea fi considerate comportamente evazioniste. Nu înseamnă neapărat că încercați să evitați ceva fizic sau vreo experiență din viața de zi cu zi, e foarte posibil să evitați pur și simplu realitatea. Dar nu trebuie să confundăm escapismul, o parte vitală a vieții care ne permite să rămânem raționali, cu evitarea, care înseamnă o fugă activă de responsabilitate, de necesitatea de a avea grijă de propria persoană și de viața sănătoasă (fizic și psihic). Sper să nu mă contrazic singur (îmi bag picioarele, n-am ce face! o să mă contrazic singur), dar nu cred că orice comportament de evitare trebuie abandonat imediat. Eu, unul, am constatat că aceste comportamente ne și ajută, în sensul că ne arată unde trebuie să facem schimbări și ne determină să ne întrebăm care e cauza lor, cum s-au format. Ideea e că trebuie să te întrebi de ce anume fugi. În cazul meu — sunt un clișeu desăvârșit, știu —, era vorba de fuga de orice responsabilitate, de orice reflecție la propria persoană și de orice confruntare cu realitatea, așa că m-am dedat unor comportamente de evitare cu ajutorul cărora mă convingeam că toate acestea nu sunt importante.

V-ați examinat vreodată viața în amănunt, încercând în același timp să fiți proactivi și să faceți schimbări? E groaznic. Am spus puțin mai sus că nu e plăcut deloc și aș vrea să subliniez din nou acest adevăr. Ideea stereotipă pe care ne-o facem despre realizarea de sine implică de obicei un itinerar spiritual într-o țară îndepărtată, unde să stăm în poziția lotusului pe vreo plajă, în robe de mătase și împodobiți cu șiraguri de mărgele, furând un pic din cultura altui popor, eventual cele mai bune pilde pe care le-au păstrat, ca să ne întoarcem apoi acasă și să le facem tuturor

capul calendar, vreme de șapte ani, despre cum am atins iluminarea în Bali. De fapt, realizarea de sine înseamnă să-ți dai o palmă peste frunte și să spui „aoleu!“ atunci când te gândești la viața ta. Atât. Momentul „aoleu!“ (sau momentul „aha!“, cum ar spune Oprah, dar eu zic că varianta mea e mai bună) poate interveni la fel de bine în mijlocul unei mahmureli de dimineață sau în urma unei interacțiuni greșit interpretate cu altă persoană. Indiferent dacă e ceva mărunt sau un eveniment major, care îți schimbă viața, va fi un catalizator pentru găsirea drumului spre recuperare.

Acceptarea faptului că avem și trăsături negative de personalitate poate fi incredibil de dificilă, pentru că nu vrem să admitem că avem defecte sau slăbiciuni; chiar dacă ne numărăm printre cei care preferă strategia „ignoranța e o binecuvântare“, dacă vrem cu adevărat să ne reprogramăm mintea, va trebui să identificăm cauza problemei. De pildă, putem să ne întrebăm așa: te străduiești să faci ce așteaptă alții de la tine sau vrei să fii fericit? Comparațiile competitive (a-ți compara viața cu a celor din jur) și percepția privind așteptările societății (planul pe care ți l-ai făcut pentru viață, dar de care nu te ții în clipa asta) ne pot alimenta anxietatea, iar dacă trăim cu mentalitatea că trebuie *să facem* mai degrabă decât *să fim*, atunci ne vom simți tot timpul niște ratați. Faci ceea ce faci pentru că asta crezi că așteaptă și vor ceilalți de la tine sau faci ceea ce faci pentru că vrei să fii fericit? Ar trebui să alegem întotdeauna a doua variantă. Anxietatea e o tulburare egoistă și, în mod paradoxal, singurul mod eficient de a o combate presupune uneori să fim egoiști. Gândiți-vă la nevoile voastre, la ce vă doriți și la cum vreți să arate viața voastră.

Din fericire, nu e nevoie să luptăm în fiecare clipă să ne schimbăm viața și modul de a fi sau să ne străduim tot timpul să fim mai buni. Unul dintre cele mai sănătoase lucruri pe care le

putem face e să reflectăm la propria viață, să acceptăm că avem unele probleme, poate chiar anumite tendințe autodistructive și să spunem apoi: „Cu toate astea, sunt o persoană extraordinară.“ Indiferent cu ce enormitate vă confruntați, vă puteți reaminti mereu că sunteți cea mai bună versiune a voastră, care e posibilă în acest moment. Nu e neapărat nevoie de acea încredere în sine vizibilă (pe care ne-o dorim cu toții și încercăm cu disperare s-o afișăm), ci de încrederea interioară, cea care e doar pentru noi. Sentimentul de împăcare cu sine e ca o comoară ascunsă, pe care nu e nevoie s-o arătăm nimănui. Nu e vorba de ego, nici de a-ți da importanță, ci de a crede în tine, de a privi o versiune a ta la care ești mândru că ai ajuns. Chiar dacă sunteți neliniștiți uneori sau speriați și cuprinși de panică și griji irațională alteori, știți că puteți supraviețui în pofida tuturor acestor neajunsuri, că puteți da câte o mică bătălie în fiecare zi și puteți învinge, ieșind din fiecare mai puternic și mai experimentat decât erați înainte. Nu încerc să vă țin discursuri triumfaliste (deși, dacă mi-ați citi ultimele cuvinte cum le-a vorbit Bill Pullman militarilor în *Ziua Independenței*, ar fi grozav, mersi frumos!), ci vă spun foarte sincer ce cred eu că puteți realiza în această lume derutantă și înfricoșătoare.

Recuperarea începe cu acceptarea problemelor și continuă cu a cere ajutor; o parte importantă a acestei din urmă componente presupune să vorbim cu cineva despre emoțiile noastre. Probabil că ai devenit expert în negarea propriilor emoții și reușești să le ții ascunse la mare adâncime, unde nu le poate găsi nimeni. Mintea ta te-a convins de foarte multă vreme că nu e cazul să te confrunți cu ele și să ți le recunoști cu sinceritate, așa că nici nu mai ești sigur că ai putea s-o faci. A posta un mesaj supărat pe Twitter la beție, la ora 3:00 dimineața, nu e totuna cu a-ți dezveli sufletul în fața altei ființe umane. Varianta a doua e mult mai sănătoasă.

Detaliile procesului depind complet de tine. Anxietatea ta fiind unică, și recuperarea va fi la fel. Poate vei merge direct la doctor ca să ceri ajutor sau poate vei discuta mai întâi cu o persoană apropiată. Fiindcă a trecut atâta vreme de când învârți toate astea în forul interior, s-ar putea să fii debusolat prima dată când vei încerca să dai glas problemelor, dar, pe de altă parte, e posibil să înțelegi anumite lucruri pur și simplu datorită conversației. Într-una dintre primele discuții în care i-am vorbit unui prieten despre anxietatea mea, i-am spus că toate chestiile nasoale care se întâmplă în jurul meu sunt din vina mea. El m-a întrebat imediat ce mă face să cred asta. Să mor dacă mi-am pus vreodată întrebarea *asta* în cele o mie de dăți în care mi-am repetat obsesiv concluzia aia! Forțat acum să mă gândesc la explicații, n-am găsit niciuna, evident, și m-am simțit ca un idiot că nu ajunsesem singur la această revelație. E ca atunci când te cerți cu iubita și îi reproșezi ceva, iar ea îți cere să-i dai un exemplu, să-i spui când anume s-a purtat așa, dar nu-ți vine nimic în minte. Ești sigur că informația e acolo, undeva, dar parcă ți-a căzut din cap ca o prăjitură dintr-un balon cu aer cald (nu funcționează nici acum metafora, nu-i așa?).

E dificil să-ți deschizi sufletul în fața unei rude, a unui prieten sau a partenerului de viață, pentru că persoanele apropiate au așteptări de la tine. Nu ne place să ne arătăm vulnerabili: ne naștem, perseverăm și murim, asta ne e soarta. În partea aceea din mijloc, încercăm să nu facem prea mare caz de supărările noastre, iar atunci când discutăm cu cineva și ne deschidem sufletul, tocmai de asta ne temem. Poate e ceva tipic britanic: deși națiunea noastră a inventat statul la coadă, cei mai mulți dintre noi nu spun nimic când cineva intră în față. Bine, în sinea noastră bălăcărim bizonul în toate felurile, dar în exterior aruncăm maxim un „țțț“ și o privire încruntată... așa suntem noi. Dacă nu

vă simțiți confortabil discutând cu un membru al familiei, puteți apela la un prieten. Dacă nu vă simțiți confortabil discutând cu un prieten, mergeți la psihoterapeut sau sunați la una dintre liniile telefonice de asistență puse la dispoziție de NHS. Toate sunt modalități la fel de sănătoase de a vă descrie în cuvinte lupta interioară. Dacă vă temeți că prietenii sau familia nu vă vor înțelege, spuneți-le foarte sincer că aveți nevoie de ajutorul lor. Dacă vă întreabă ce e anxietatea, spuneți-le că e o parte din voi care vă face să vă îngrijorați mult mai mult decât alții, iar dacă tot n-au înțeles, rugați-i să citească despre asta. E procesul prin care vă creați rețeaua de sprijin, așa că aveți voie să cereți favoruri, să rugați pe cineva să vă țină de mână sau să vă consoleze.

CUM SĂ REDEVII TU ÎNSUȚI

Scopul tău nu e să fii „normal“. A fi normal înseamnă să vizitezi magazine de grădinărit, să citești *The Telegraph* și să faci dulceață de casă. Oamenii normali sunt înspăimântători: le place muzica lui Sting, dar nu la modul ironic, au fost măcar o dată în vacanță cu rulota și culoarea lor preferată e bejul. Tu ești extraordinar. E adevărat că nu ieși niciodată din casă și că te temi să-ți dai examenul pentru permisul de conducere, pentru că manevrarea unui automobil ți se pare o responsabilitate prea mare, dar ești extraordinar. Recuperarea din anxietate presupune 80% efort și 20% încredere în sine. Ai uitat ce înseamnă? Era chestia aia de-o aveai înainte ca groaza să-ți stăpânească întreaga viață. Dacă Donald Trump se poate privi în oglindă dimineața și se consideră genial, atunci și tu poți, pentru că sigur nu ești nici pe departe atât de groaznic ca el. Ai putea năvăli cu un autobuz într-un grup de călugărițe și tot n-ai putea fi atât de dobitoc ca bătrânul DT.

În mintea ta există, cu siguranță, portretul tău idealizat. Probabil că arăți ca un zeu, ai păr superb, o piele fără cusur, un

penis uriaș (nu știu care e echivalentul acestei dorințe în cazul femeilor, dar haideți să trecem repede peste asta), bogății nemaivăzute, o ciurdă de prieteni, un simț al umorului care l-ar face pe Robin Williams să plângă de invidie și farmecul natural al unui barman italian sexy care a primit o diplomă în farmec de la Universitatea de Farmec.[48] Realitatea poate fi foarte diferită, ești doar un om ca toți oamenii, cu defecte omenești și ciudățenii pe care numai tu le înțelegi, doar nu crezi că ai putea fi altceva decât o ființă umană.

Oamenii pot fi încadrați în două categorii: cumsecade și nemernici. Nemernicii ascultă muzică la căști în mijloacele de transport în comun, dar cu volumul dat la maximum și citesc *The Sun*. Cei cumsecade se preocupă de semenii lor, fac donații, își întreabă colegii cum o mai duc, îi fac cinste la bar unui prieten dacă știu că prietenul respectiv stă rău cu banii. Încercați să fiți cumsecade, e suficient dacă aveți această așteptare de la voi înșivă. Fiți un om cumsecade, folosiți experiențele și temerile pe care le-ați avut de îndurat și transformați-le în avantaje. Există întotdeauna riscul să călcați într-un rahat — așa ar fi sunat pildele biblice dacă n-ar fi fost cenzurate de niște puritani în robe —, dar, dacă v-ați luptat deja cu anxietatea sau cu o altă tulburare psihică, mintea voastră v-a arătat cea mai sumbră ipostază a voastră, v-ați confruntat cu suferința și cu singurătatea, așa că ce altceva mai poate să vă rănească? Un tigru? (Da, un tigru v-ar putea răni pe bune.)

Ce faci după ce anxietatea s-a potolit? Ai fost atâta vreme îngrozit de lumea exterioară, de propria minte, de fiecare scenariu imaginabil... oare ce urmează? În cazul meu, ceea ce a urmat a mers destul de bine. M-am întâlnit recent cu niște prieteni într-un bar din centrul Londrei. Până să ajung acolo, trecusem prin fazele obișnuite care precedă orice ieșire în oraș. Ce

pretext aș putea să găsesc ca să mă fofilez? Oare ce motive am invocat în trecut? Dacă aș repeta unul dintre ele, s-ar prinde că e o invenție. Dar apoi am trecut peste asta. Am înțeles că e bine să ies — nu pentru ei, căci erau în grup, deci s-ar fi distrat la fel de bine și dacă nu mergeam eu. Era bine să ies pentru mine. Pentru prima dată în șase ani, m-am gândit mai întâi la nevoile mele. Sigur că-mi venea mai ușor să stau acasă, să mă uit la nenumărate episoade din *Dosarele X* și să mă îndop cu chipsuri, așa cum făcusem aproape tot anul, dar am ales să profit de șansa de a face o schimbare și să-i dau un șut în cur anxietății. Degetele mi s-au strâns mai tare pe bara din metrou când am văzut că se apropie stația; simțeam că devin o persoană mai bună cu fiecare clipă care trecea și eram absolut îngrozit. Mi-au trecut prin cap gândurile obișnuite. Dacă mă vor considera toți insuportabil de plictisitor? Dacă voi fi atât de chinuit de anxietate, încât voi lăsa impresia că nu-mi doresc să fiu acolo? Dacă spun vreo prostie și supăr pe cineva? Dacă voi vedea cum li se scurge viața din priviri când mă ascultă vorbind? Cămașa îmi era deja udă de transpirație, dar nu-i nimic!, luasem cu mine un deodorant, așa cum ar face o persoană înțeleaptă și prevăzătoare. Mică paranteză: dacă vă dați cu deodorant la un colț de stradă din centrul Londrei, turiștii chinezi care s-au nimerit pe acolo vor crede că ați început un *performance*.

Faptul că momentul meu de cotitură în lupta cu anxietatea a fost o simplă ieșire la un bar cu prietenii spune multe despre natura afecțiunii, despre caracterul ei irațional, despre cum afectează fiecare aspect al vieții, despre absurditatea ei fără margini. Știam cât sunt de ridicol stând în apropierea localului și fumând țigară de la țigară, încercând să-mi fac curaj să intru, deși tot ce mă aștepta era o seară plăcută cu oameni dragi. Anxietatea te face incapabil să-ți asculți rațiunea; știi foarte bine că există oameni cu probleme mult mai mari decât ale tale și că nu treci prin cel mai

rău lucru care i s-a întâmplat vreodată unui om, dar așa te simți. În fiecare clipă de anxietate, ți se pare că vine sfârșitul lumii. Am stins ultima țigară și mi-am aranjat cămașa, în timp ce partea rațională și cea irațională a minții se certau în continuare.

— **Ar trebui să plecăm.**
— Nu... Hai să intrăm!
— **Dacă plecăm acum, evităm să ne facem de cacao.**
— Nu vom ști dacă ne-am făcut de cacao până nu intrăm.

În cele din urmă, am ales varianta: „Fie ce-o fi, mă bag!“, care a devenit atitudinea mea favorită pentru orice, mai nou. Care-i cel mai rău lucru care se poate întâmpla? Să mă fac de râs? Dar asta mi se întâmplă tot timpul, mă descurc! Ca lumea să mă găsească plictisitor? Asta-i problema lor, eu știu că sunt al naibii de interesant; cunosc filmele din Marvel Cinematic Universe pe de rost și să nu vă aud că ăsta nu-i un talent adevărat — mi l-aș putea trece de-a dreptul în CV. Unde mai pui că știu o grămadă de chestii din diverse domenii, după atâtea nopți petrecute prin cotloanele Wikipediei, așa că, dacă mă voi trezi în impas, am ce să spun. După un început ezitant, plin de presimțiri catastrofale, seara a mers bine. A fost o ieșire plăcută cu prietenii. N-am vorbit mult, dar atunci când am căscat gura mi-am cântărit bine cuvintele, așa că m-am integrat bine în conversație; era primul pas spre a redeveni eu însumi sau așa cum simțeam că pot fi. Reușisem ceva care până atunci mi se păruse terifiant. Am ieșit din bar gândindu-mă că data viitoare voi sta două ore, și următoarea dată voi sta două ore și jumătate; pași mici, dar siguri, așa cum trebuie.

Recuperarea voastră va fi tipică pentru persoana voastră și unică. Nu uitați asta! Nimeni nu vă înțelege gândirea mai bine decât voi, deci doar voi veți ști cel mai bine cum să reduceți la

tăcere vocile tâmpite din capul vostru. Eu nu vă cunosc și nu voi pretinde că vă cunosc. Pe mine mă relaxează să stau la o bere într-un pub plin de bătrânei, dar poate voi preferați o partidă de *zorbing* sau de *bukkake*. Viața voastră vă aparține și, la fel, propria minte și propria recuperare. Dacă considerați că aveți nevoie de ajutor, atunci căutați ajutor. Dacă simțiți nevoia să discutați cu cineva, găsiți o persoană dispusă să vă asculte. Cu riscul de a repeta un clișeu, voi singuri vă creați piedici, pentru că uneori sunteți un pic boi.

13.

POPULARIZAREA ȘI STIGMATIZAREA (*sau* Detractorii pastei Marmite, Frank Bruno și *Avatar*)

Bag seama că ați mai supraviețuit o zi din viața voastră de anxioși și acum vă întrebați cum ați putea să ajungeți chiar să vă bucurați de viață. Meritați o pauză odihnitoare, un masaj, poate niște lapte primit în autobuz, pentru că ați căpătat gust pentru viața bună, nu vă mai puteți gândi la altceva și poftele devin imposibil de ținut sub control. Fiecare dintre noi se recompensează în felul propriu. Ne străduim să avem grijă de noi cât mai bine cu putință, însă, din păcate, micile bătălii nu se opresc aici. Ne-am ajutat pe noi înșine, iar acum e timpul să privim spre exterior și să ne întrebăm cum i-am putea ajuta și pe alții, cum am putea folosi cunoștințele dobândite pentru a-i ajuta pe tovarășii noștri de suferință. Suntem o comunitate; e adevărat, o comunitate ciudată, cu întruniri stângace în cel mai bun caz sau anulate în ultima clipă, totuși o comunitate. Anxietatea nu va dispărea niciodată din viața noastră, dar învățăm să trăim cu ea sau, mai bine zis, în ciuda ei. Trebuie să învățăm să avem grijă unii de alții, pentru că noi știm cât de greu poate fi.

Cum ți-ai dat seama că suferi de anxietate? Cum ai ajuns la concluzia că mintea ta funcționează diferit de a altor persoane? Unii fac marea descoperire la medic, unde primesc diagnosticul de anxietate. Însă, în cazul altora, nu se formalizează niciodată suferința printr-un cuvânt, cunoscuții consideră că e una dintre trăsăturile lor de personalitate, la fel ca lipsa simțului umorului sau obiceiul de a pune în ceașca de ceai laptele înainte de a turna

apa fierbinte (nu se face, dragilor, pur și simplu nu se face!). Credem că asta ne e soarta, că face parte din normalitate. Și cum am putea să credem altceva? Fără popularizarea anxietății și fără educarea publicului în privința acestui subiect, suntem ignoranți. La cealaltă extremă, dacă o boală sau un anume stil de viață sunt demonizate, nu vom recunoaște niciodată că suferim de așa ceva. Suntem orgolioși și vrem să fim percepuți în cel mai rău caz ca mediocri tragici, dar oricum ținem să ne prezentăm în fața celorlalți ca fiind mai presus de necazuri și dureri. Ne comparăm cu necunoscuți și ne disprețuim pentru că nu ne ridicăm la înălțimea standardelor pe care singuri ni le-am impus. Când suntem întrebați dacă ne simțim bine, de cele mai multe ori preferăm să mințim, răspunzând afirmativ, în loc să recunoaștem sincer că „nu prea știu“. Dacă am da acest din urmă răspuns, ar urma alte întrebări și o întreagă conversație, or, noi vrem să evităm așa ceva dacă nu suntem în compania unei persoane pe care am desemnat-o deja drept influență sănătoasă în viața noastră. Prin urmare, de cele mai multe ori mințim și ne ținem problemele ascunse.

Persoana 1: Salut! Ce mai faci?

Persoana 2: Bine, mersi! Tu?

Persoana 1: Sunt obosit tot timpul, îmi petrec mare parte din zi pe una dintre cele două aplicații favorite de pe telefon, iar mesele mele constau în resturile de alcool maroniu pe care le mai găsesc prin casă și în chipsuri recuperate de prin cotloanele mobilierului. Mă dor oasele și știu că e din cauza alimentației nesănătoase și a lipsei de mișcare, dar ideea de a face schimbări fundamentale mă înspăimântă, așa că m-am resemnat la o viață întreagă de repetiții mecanice și mediocritate, până îmi voi da în cele din urmă obștescul sfârșit — îmi

imaginez că asta se va întâmpla fie din cauza unei avalanșe a eșecurilor mele, fie într-un accident de jazz cu oarecșce isprăvi sexuale.

Persoana 2: Păi... mă bucur mult că ne-am reîntâlnit, dar acum trebuie să fug, am treabă.

Sinceritatea e cea mai bună tactică — acest proverb tipărit pe afișele motivaționale din orice magazin de mobilă kitsch îi este atribuit lui Benjamin Franklin; într-un spirit total opus proverbului, se pare însă că acesta a șutit ideea de la Thomas Jefferson, care ar fi afirmat că „Sinceritatea e primul capitol din cartea înțelepciunii". Eu, unul, nu m-am ghidat niciodată după maxima asta, în primul rând pentru că sunt un dezastru de om, dar și pentru că natura umană e mai complicată de atât. Iată principiile după care îmi trăiesc eu zilele:

⚡ Nu te poți cunoaște cu adevărat pe tine însuți decât după ce petreci o zi întreagă într-un pub, singur, și te îmbeți zdravăn.

⚡ Nu pune niciodată în cuptorul cu microunde un borcan de pastă Marmite.

⚡ Toți oamenii cu care te întâlnești sunt pericole potențiale și ar trebui tratați ca atare.

⚡ Nu e obligatoriu să cumperi încă o sticlă de nectar de portocale doar pentru că e la ofertă. Ai trei sticle, deja e prea mult.

⚡ Știi că te afli în casa unui prieten dacă, odată intrat, telefonul ți se conectează automat la rețeaua lui Wi-Fi.

⚡ Gâștele sunt doar rațe drogate cu săruri de baie și steroizi.

Să știți că mie mi se par pline de sens, dar nu uitați că sunt un dezastru de om.

Noi, britanicii, nu prea obișnuim să ne exprimăm emoțiile așa cum o fac europenii sau americanii. În SUA, psihoterapia a devenit o adevărată industrie, mult mai normalizată decât aici, în vechiul Albion. Chiar și în prezent, dacă un britanic spune că face psihoterapie, se iscă o mulțime de întrebări: Ce e în neregulă cu el? Oare sunt în siguranță în preajma lui? E capabil să muncească? Poate avea grijă de o familie? Desigur, același lucru e valabil pentru orice problemă de sănătate mintală, nu doar pentru anxietate: stigmatul e încă viu, lipsa de informare e norma. Dificultățile în înțelegerea anxietății par să provină din ideea că „a fi neliniștit“ și „a suferi de anxietate“ înseamnă același lucru, când de fapt știm bine că sunt două realități complet diferite. În ambele cazuri, e vorba de îngrijorare, dar sentimentul de neliniște e o reacție umană firească și absolut normală, pe când anxietatea e exact opusul, o încurcătură genetică, o reacție denaturată.

Când începem să discutăm despre anxietate, o normalizăm. Dacă abordăm tema problemelor de sănătate mintală cu curaj și bine informați, putem aduce conversația în atenția publicului larg. Să ne amintim că unul din patru oameni suferă de o afecțiune psihică la un moment dat din viață. Ca termen de comparație, doar unul din trei britanici apreciază pasta Marmite, dar faptul că sunt în minoritate nu-i oprește să declare cu bucurie, în public, că o adoră, deși unii din tabăra opusă o detestă, dacă nu sunt chiar dezgustați de ea. Bine, recunosc, a fost un exemplu prost ales. Când discuți despre anxietate cu alți tovarăși de suferință, povara devine mai ușoară, discuțiile cu psihoterapeutul sau psihiatrul îți pot schimba viața de-a dreptul, iar a vorbi despre necazuri cu partenerul de viață sau cu un prieten poate face ca toate cele să pară ceva mai suportabile.

Vi s-a întâmplat vreodată să ieșiți în pub cu niște prieteni, iar la un moment dat să se alăture grupului altcineva, prietenul unui prieten? Deja ați fost aruncat în afara zonei voastre de confort; nu o cunoașteți pe persoana asta, dacă e un spion extraterestru? Cu toate astea, începeți să discutați despre un film și constatați că sunteți amândoi mari fani, așa că se stabilește o legătură între voi și, uite-așa, participați din nou la conversația generală. Într-o bună zi, vom reuși să tratăm la fel și anxietatea. Vom fi deschiși, vom vorbi despre temerile, slăbiciunile și bolile noastre cu ușurința cu care dezbatem acum cel mai recent film Marvel, însă până atunci nu putem decât să ne străduim cum știm mai bine. Deși ideea comunicării vă sperie, verbalizarea gândurilor vă poate ajuta să vă priviți boala dintr-o altă perspectivă, la o altă scară, iar articularea emoțiilor în cadrul unor discuții calde, prin cuvinte atent alese, vă poate dezvălui adevăruri pe care mintea voastră cea anxioasă vi le ascunde de multă vreme. Nu uitați că anxietatea voastră nu vrea să vă faceți bine. Voi sunteți cei care vă doriți asta, așa că nu lăsați anxietatea să vă deturneze recuperarea. Nu în ultimul rând, merită să reamintim regula de aur a anxietății: nu faceți decât ceea ce vreți voi să faceți.

STIGMATIZAREA. CUM SĂ DISCUTĂM DESPRE ANXIETATE

Există un stigmat legat de anxietate, la un nivel de bază, din cauza neînțelegerii acestei afecțiuni. Stigmatul provine din teamă și din asocierea bolii cu o realitate negativă, pe baza unei prejudecăți. Frica alimentează stigmatul și viceversa — e unul dintre cercurile acelea vicioase minunat de absurde, ca un șarpe care își înghite coada sau un țipar care își înghite coada sau un alt animal al cărui corp e mai mult gât și își înghite coada. Oare o girafă își poate înghiți coada? La astfel de întrebări profunde vom încerca să răspundem în capitolul de față.

Am discutat despre îngrijorare, despre faptul că mintea își construiește cele mai stupide scenarii indiferent ce facem, iar acum vom introduce un întreg morman de probleme stresante suplimentare. Oare vom fi tratați prost de ceilalți din cauza felului diferit în care e cablat creierul nostru anxios? Vreau să insist asupra acestei idei: nu putem controla modul în care e construit acest ghem încâlcit de absurdități pe care-l numim creierul nostru și trebuie să ne fie foarte clar acest lucru pentru a fi capabili să luptăm cu propria tendință de a stigmatiza problemele de sănătate mintală. Acestea *nu sunt vina ta*, nu reprezintă un aspect negativ al persoanei tale, și nici vreo declarație despre cine ești sau ce loc ar trebui să ocupi în lume — sunt pur și simplu o parte a ta. Iar această parte poate fi gestionată, controlată, dar nu poate fi eradicată pentru a te transforma în altcineva. În multe cazuri, conviețuirea cu probleme de sănătate mintală te face un om mai puternic. Ai avut experiențe cu care majoritatea semenilor tăi nu s-au întâlnit, ți-ai analizat viața și te-ai deconstruit de mai multe ori decât oricine și toate astea te-au făcut mai puternic. Dacă vezi patru oameni pe stradă, patru necunoscuți, e foarte probabil ca unul dintre ei să aibă o problemă de sănătate mintală, iar dacă nu cumva poartă o pancartă uriașă pe care scrie „ÎMI LIPSEȘTE O DOAGĂ“, nu-l vei putea deosebi de ceilalți. Oare de ce trăim în această cultură a stigmatizării? De ce își freacă mâinile de bucurie tabloidele atunci când descoperă că vreo vedetă ia medicamente pentru o tulburare mintală? De ce se folosesc termeni precum „nebun“ sau „dement“ pe post de insultă?[49]

„Crazy“ din limba engleză își are originile în cuvântul „craze“, folosit în secolul XVI, care era oarecum sinonim cu „bolnav“. Iar mințile strălucite ale acelor vremuri i-au dat apoi sensul specific de „om cu mintea tulburată“. Cuvinte precum „mental“, „bonkers“ și „looney“ apar în limbă (cu conotație de insulte) începând cu

secolul XX, toate indicând același lucru: că persoana în cauză este diferită și ar trebui să ne temem de ea. Limba se schimbă, modul în care folosim cuvintele se schimbă și, pe măsură ce evoluăm ca societate, învățăm că unele cuvinte sunt jignitoare pentru cei pe care-i denumesc[50]. Nu e vorba de „corectitudine politică scăpată de sub control“, ci de bun-simț și compasiune. E vorba și de libertatea cuvântului aici. Da, sigur că ai voie să folosești cuvinte nepoliticoase sau ofensatoare, nu te oprește nimeni, dar și eu am voie, potrivit aceluiași principiu, să-ți spun dobitoc pentru că vorbești așa. Libertatea cuvântului funcționează în ambele sensuri.

E suficient să citim câteva titluri din mass-media ultimilor 20 de ani și vom vedea că stigmatul e încă larg răspândit.

În 2003, „ziarul“ englez *The Sun* (am pus ghilimele pentru că această publicație e ziar așa cum sunt eu porcușor de Guineea) a fost obligat să prezinte scuze după ce a scandalizat opinia publică cu articolul de primă pagină intitulat „Bonkers Bruno Locked Up“ (*Bruno țăcănitul a ajuns la balamuc*), o relatare despre internarea pentru depresie a fostului boxer Frank Bruno. În 2015, *Daily Mail* a publicat, tot pe prima pagină, un articol intitulat „Why On Earth Was He Allowed To Fly?“ (*De ce i s-a permis să piloteze?*), despre pilotul Andreas Lubitz, care suferea de depresie și se afla la manșa unui avion care s-a prăbușit. S-a aflat că Lubitz prăbușise avionul în mod deliberat; deși un astfel de comportament nu se numără printre simptomele depresiei, titlul din *Daily Mail* și articolul în sine sugerau că persoanele care suferă de anumite tulburări mintale nu ar trebui să aibă acces la anumite profesii. În 2013, același *Sun* titra pe prima pagină: „1,200 Killed By Mental Patients“ (*1 200 de persoane ucise de bolnavi mintal*). S-a dovedit ulterior că articolul interpreta greșit anumite statistici, dar asta n-a mai putut repara nimic, răul era deja făcut. Oricum, retractarea

nu a fost publicată pe prima pagină. Aceste două ziare ocupă primele locuri în topul vânzărilor în Marea Britanie și, atunci când un tânăr — de fapt, orice persoană, indiferent de vârstă — care se simte deja izolat citește astfel de titluri, scad șansele să vorbească cu sinceritate despre starea sa de spirit, despre emoțiile, gândurile și problemele cu care se confruntă zi de zi, deci scad proporțional și șansele de a primi ajutorul de care are nevoie.

Stupizenia asta nu se rezumă la ziare. O găsești peste tot, inclusiv la televizor și în filme. Sau la petrecerea de Halloween, când unii se costumează în „psihopat“ sau în „nebun internat la ospiciu“. Sau în declarația lui Debbie, de pe Facebook, cum că „Sunt cam dusă azi!“. Nu, Debbie, nu ești „dusă“, faptul că ai băut un pahar de vin la ora 3:00 după-amiaza nu justifică acest epitet. Ești chiar mai normală decât noi, ceilalți, care am început să bem cu patru ore înaintea ta. Ponegrirea afecțiunilor psihice este atât de înrădăcinată în cultura occidentală, încât toate persoanele care suferă de acestea sunt considerate oameni răi, ciudați, un pericol care trebuie evitat cu orice preț. Nouă din zece astfel de persoane se confruntă cu o formă sau alta de stigmatizare sau discriminare.[51] Ruby Wax a sintetizat foarte bine problema: „Ne bucurăm de compasiunea celor din jur dacă ne este afectat orice organ, dar nu și creierul; de unde această diferență?“. Societatea, în sens larg, tinde să asocieze bolile mintale cu infracționalitatea. Am văzut cu toții filme de groază în care „pacientul scăpat de la nebuni“ o ia razna complet și urmărește o familie printr-un lan de porumb sau așa ceva. Una dintre cele mai bune modalități de a reduce stigmatizarea este de a respinge acest discurs nociv. Există un fapt foarte simplu care dovedește neadevărul convingerii că „toate persoanele cu probleme mintale sunt periculoase“, și anume faptul că cei care suferă de astfel de afecțiuni sunt mult mai înclinați să-și facă rău lor înșiși decât altora.

Oare societatea supracompensează prin aceste exagerări o realitate plictisitoare? A fi „nebun“ e, de fapt, extrem de neplăcut. Nu suntem artiștii tragici, bufonii, țicniții din vecini, suntem pur și simplu oameni. Lumea se așteaptă s-o iei razna în orice clipă, să fii peste măsură de emotiv, să fii copleșit de o manie criminală, pornind la omorât cu o găină transformată în armă — e clar că nu m-am gândit suficient la manii criminale, încât să-mi clarific toate detaliile —, când de fapt e vorba de niște oameni însinguraţi și derutați, care nu-și doresc decât să zacă în pat toată ziua și să nu atragă atenția asupra lor. Ai de navigat printre multe mici șicane — șușotelile din birou după ce i-ai spus unui coleg despre boala ta, teama că firma te va da afară, așteptarea încordată din cabinetul medicului, când te gândești că îi răpești timpul degeaba, fiindcă „totul e în mintea ta“, sentimentul că ți-ai dezamăgit familia și că ei se vor simți vinovați pentru starea ta; autoculpabilizarea care merge mână în mână cu anxietatea și care e oribilă.

De parcă n-ar fi suficiente aceste frământări interioare, mai ai de dat piept și cu amenințări din exterior. Societatea consideră în continuare că mamele cu afecțiuni psihice nu își pot crește copiii la fel de bine ca cele cu creierul perfect echilibrat din punct de vedere chimic. (*Nu putem fi cu toții neurotipici, Karen.*) La locul de muncă, unii vor prefera oricând un coleg „normal“ alternativei defecte. Chiar dacă avem legi care au instituit egalitatea de tratament, astfel de atitudini persistă și ne gândim uneori „Dacă mi s-ar fi întâmplat mie?“ sau „Oare chiar așa mă văd șeful și colegii mei?“. Am discutat deja în detaliu că mintea anxioasă trage mereu concluzii pripite, echivalează cel mai sumbru scenariu cu o certitudine și exagerează cu analiza și cu reflecția, despicând firul în patru; ei bine, asta ni se întâmplă ori de câte ori citim un titlu sau un articol în presă ori auzim pe cineva pe care-l credeam

prieten folosind un cuvânt jignitor. Să suferi de o afecțiune psihică e deja destul de obositor și ai impresia că toată lumea e împotriva ta, așa că nu ai nevoie să ți se confirme temerea.

Unii consideră anxietatea o slăbiciune. Poate veți fi șocați de ceea ce spun, dar să știți că anxietatea nu e o slăbiciune. Să suferi de anxietate nu înseamnă că ești un ratat, nu înseamnă că ești mai puțin om decât ceilalți saci de carne umblători pe planeta asta. Nu putem defini o ființă umană printr-un singur atribut al personalității sale. Nu ești echivalent cu anxietatea ta; tu ești tu, iar la acest tu se adaugă anxietatea.

Iată o listă utilă de rateuri:

- Filmul *Avatar* (nu în sensul de câștiguri din vânzări, evident, ci pentru că a fost de rahat);
- Candidatura din 2016 a lui Michael Gove la postul de prim-ministru;
- Găinile (care se trag din velociraptori; cum poți să ratezi într-un asemenea hal evoluția?);
- Peruca lui Donald Trump;
- Orice adaptare cinematografică a unui joc video.

CHESTII CARE NU SUNT RATEURI:

- Tu.

A venit vremea pentru încă o analogie prost gândită! Creierul tău e un motor... stați un pic, chiar așa e! Analogia asta a început cu dreptul. Creierul te duce unde vrei să ajungi, te servește; dacă ți s-

ar defecta o singură piesă din alcătuirea motorului, nu ai duce întreaga mașină la casat, ci ai repara piesa respectivă. Anxietatea e piesa defectă: faptul că mintea ta are un defect nu înseamnă că tu ești defect — în realitate, cea mai mare parte din tine funcționează minunat, o singură latură are nevoie de reglaje. Deoarece anxietatea nu vrea să te faci bine, îți petreci toată viața copleșit de o furtună atât de amețitoare de griji, încât, atunci când ai oportunitatea de a-ți trata afecțiunea, ești prea obosit ca să încerci. O plăcere, ce să spun!

Un alt adevăr agasant al vieții, în general, e că trebuie să faci eforturi susținute pentru a avea rezultate. Lupta mea cu anxietatea seamănă cu efortul de a face sport. Când nu făceam sport deloc, nu reușeam să slăbesc, ba dimpotrivă, eram tot mai sferic de la o zi la alta! Așa ceva... La fel se întâmplă cu anxietatea. Beam o tonă de cafea și îmi luam tot mai mult de lucru, dar n-am făcut niciodată legătura între faptul că îmi cream singur griji și stres suplimentar și insomnia de care sufeream. Nu aveam chef să ies din casă, așa că nu ieșeam, pur și simplu — asta rezolva de tot problema anxietății sociale. Cum ori de câte ori eram printre oameni simțeam cum urcă în mine un atac de panică asemenea unui râgâit apocaliptic, am evitat pur și simplu orice ieșire în lume. Simplu și eficient! Anxietatea mea mă copleșise, deținea controlul, creștea ca o ciupercă sau un parazit. Câștigase bătălia.

Când mi s-a pus diagnosticul de anxietate, m-am simțit vinovat — atât de puțin înțelegeam această tulburare! Sentimentul m-a cuprins din senin, de nicăieri, am simțit în toate fibrele ființei mele că mă dezamăgisem pe mine însumi, pe soție, părinți și prieteni.[52] Îmi era rușine că sunt așa de slab. Cu câțiva ani în urmă, când mi se pusese diagnosticul de depresie, simțisem că înțeleg în sfârșit ce se întâmplă cu mine, că știu de ce sunt diferit. Dar diagnosticul de anxietate m-a lovit mai dur. Făcusem tot posibilul pentru a fi o persoană normală, pentru a mă purta ca o

ființă umană funcțională, dar tot un ratat și un om de nimic mă simțeam.

Stigmatul era acolo, pentru că tot ce știam despre anxietate aflasem din cărți și de la TV: personajul panicos e primul care moare, e genul pe care îl privești și îți spui în gând: „Doamne, sper să tacă odată din gură și să-l halească monstrul!“ Iar acum eram și eu unul dintre acele personaje. Cum devenisem tipul acela atât de enervant, încât toată lumea de-abia așteaptă să fie sfârtecat de dihănii? E diferența dintre tipul din *Jurassic Park* care intră în panică și aleargă la toaletă (probabil pentru că voia să își ușureze corpul, ca să fie pregătit pentru reacția de luptă sau fugă — să nu-mi spună nimeni că n-am ajutat prin cartea asta la clarificarea unor enigme ale scenariilor de film!) și Hudson, personajul jucat de Bill Paxton în *Aliens — Misiune de pedeapsă*, care face o criză în timp ce luptă cu o hoardă enormă de ticăloși. Voi cine ați vrea să fiți? Hudson, desigur: chiar dacă intră în panică, continuă lupta, pe când tipul de pe budă devine aperitiv. Eram în stația de autobuz, cu mâna tremurându-mi pe țigară în timp ce îndesam în buzunar rețeta primită de la medic, și am început să răsfoiesc broșurile și celelalte materiale informative pe care mi le dăduse. Mă defineam de-acum prin problema diagnosticată: nu eram o persoană care suferă de anxietate, ci o persoană anxioasă.

Știți cum se spune că îți trece întreaga viață prin fața ochilor în clipele de dinainte de moarte? Ei bine, când mi s-a pus diagnosticul, am pățit și eu ceva similar, doar că în cazul meu a fost vorba de rememorarea fiecărei situații sociale pe care o distrusesem cu anxietatea mea, a fiecărei discuții în care nu spusesem mai nimic, a fiecărei ocazii în care mă făcusem de râs prin tăcerea mea anxioasă. Mi-am amintit cum stătusem odată într-un bar din Soho cu niște prieteni, râcâind eticheta de pe sticla de bere în timp ce piciorul stâng mi se bâțâia incontrolabil; cred

că arătam ca un hopa-mitică sărit de pe fix. Nu participam la discuții fiindcă eram îngrozit că voi spune ceva ce va fi considerat o stupizenie de către ceilalți, așa că mă protejam nespunând nimic. La drept vorbind, seara fusese plăcută: mi-am ascultat prietenii distrându-se, am fost acolo, am râs la glume, m-am purtat cum am știut eu mai bine, dar nu simțeam că e de ajuns. Mi se părea că am stricat seara, că tăcerea și stângăcia mea obișnuită le tăiase celorlalți cheful. Mintea mea a continuat să rememoreze interacțiunile sociale din anii de dinainte: oare în ce fel mă făcusem de rușine? Prietenii mei regretau că mă invitaseră în oraș? Toate situațiile în care mă hotărâsem să văd câte o problemă aveau un singur factor în comun: eu. Eu eram problema. Eu aveam o problemă. Eu sunt o problemă.

Așa că am făcut ce ar fi făcut orice adult rațional: m-am transformat într-un pustnic bizar, adâncindu-mă în muncă și ignorând orice altceva. Soția mea abia putea să scoată două vorbe de la mine. Mă convinsesem că i-ar fi mai bine fără mine, că nu avea rost să rămână lângă mormanul instabil de idiot confuz care devenisem. Cu ai mei n-am vorbit, ca să nu-i dezamăgesc (o altă problemă care exista doar în capul meu). Și cu prietenii discutam rar, la serviciu am devenit distant și, din cauza acestei retrageri în sine, mă simțeam foarte singur.

Mai devreme sau mai târziu, începi să ripostezi. Deoarece nu reușeam să dorm, m-am dus la doctor și am cerut somnifere, am redus mult consumul de cafea și mi-am luat mai puțin de lucru. Deși nu mă încânta deloc gândul de a ieși din casă, am făcut efortul să merg la magazinul alimentar; uneori luam o pâine, alteori pur și simplu mergeam până acolo și înapoi, dar cel puțin ieșeam din casă. Când vedeam un grup mai mare de oameni apropiindu-se, începeam să fac exercițiile de respirație; așadar, analizam situația înainte să mă trezesc în mijlocul ei, o luam înaintea anxietății, acționam înainte să mă poată lua prin

surprindere. În toiul crizei de anxietate, când inima îți bate mai abitir decât toba mare a unei trupe de heavy-metal și simți că te strânge pieptul, nu mai poți scăpa, anxietatea e deja stăpână. Însă, dacă reușești să i-o iei înainte, dacă ești prevăzător, ca un asasin — asasinul anxios, ce idee grozavă pentru un serial TV! —, atunci poți să-ți construiești atitudinea mentală corectă înainte să te cuprindă panica.

Curând am înțeles că, dacă m-aș fi oprit măcar o clipă să-mi analizez cu adevărat viața, aș fi descoperit că nu sunt singur: aveam o soție iubitoare, o familie care mă susținea, prieteni care se interesau de mine, colegi de muncă îngrijorați. Anxietatea mă convinsese că toate acestea erau false sau circumstanțiale. Când mă uitam în oglindă, vedeam o pocitanie. Căzusem într-un abis întunecat, de unde nu vedeam nicio ieșire. Eram copleșit de stigmatul care planează asupra bolilor mintale și mă gândeam că nu-i pasă nimănui pe lumea asta ce se întâmplă cu mine. Afecțiunile psihice sunt egoiste prin însăși natura lor; știu că am spus-o deja de mai multe ori, dar e ceva ce merită repetat; ne determină să ne întoarcem atenția spre interior și fac lumea din afară să pară un loc rece și sumbru, complet indiferent.

Stigmatizarea provine din teamă: pe de o parte, societatea se teme de cei care suferă de probleme de sănătate mintală, îngrijorată de ce ar putea face, iar aceștia se tem, la rândul lor, de modul în care pot fi percepuți de societate. E un alt cerc vicios generat de anxietate. La fel ca cel în care ești îngrijorat de ceva, apoi îți faci griji că ești îngrijorat de acel ceva și nu treci la acțiune... și tot așa, în cercuri, până simți că-ți pierzi mințile. La fel se întâmplă cu stigmatizarea. Societatea se teme de cei cu afecțiuni psihice și viceversa. De aceea, cu cât vorbim mai mult despre aceste probleme, cu atât vom fi mai puternici, și aici mă refer nu doar la comunitatea persoanelor cu tulburări mintale, ci

și la societate în ansamblu. Tocmai în acest punct devine evidentă necesitatea popularizării.

Modul în care ne culegem informațiile s-a schimbat drastic în ultimele două decenii. Am pomenit mai devreme de gândirea catastrofistă, dar e important să privim și cealaltă față a ideii. Generațiile mai vechi primeau cunoașterea despre lume de la părinți, confrați, ziare (cu toate subiectivismele lor), în timp ce generațiile actuale își culeg cunoștințele dintr-un rezervor nesfârșit de opinii care poate fi consultat printr-un dispozitiv de mărimea unui pachet de cărți de joc. Această transformare are și consecințe pozitive, și negative, și am încercat să iau în considerare ambele categorii.

Printre efectele negative se numără faptul că recepționăm vești proaste într-o succesiune atât de rapidă, încât creierul nu are parte de niciun răgaz, precum și existența trolilor și a persoanelor care folosesc noile mijloace de informare pentru a răspândi teamă, ură, venin și teroare. Fiind prinși în acest vârtej de informații, e foarte ușor să ratăm persoanele care fac binele, pe cele care încearcă să-și ajute semenii. Nu mai suntem capabili să vedem că majoritatea oamenilor nu încearcă să răspândească mesaje de frică, ci mai degrabă de speranță. În copilărie, singura mea imagine despre bolile mintale era povestea vedetelor rock care s-au sinucis la vârsta de 27 de ani. Atât. Nu existau instituții media accesibile mie care să-mi explice de ce mureau eroii mei rock la o vârstă atât de tânără; reporterii de știri nu pomeneau cauzele. Când mi-am dat seama, într-un final, că am și eu problemele mele, nu știam ce anume nu funcționează, fiindcă nu citisem nimic despre asta. Tot ce știam despre depresie provenea din versurile pieselor târzii ale lui Nick Drake, iar imaginea mea despre anxietate se rezuma la câteva personaje excentrice din

sitcomuri. Nimic din toate astea nu m-a apropiat de realitatea acestor tulburări.

În prezent, unii spun că problemele de sănătate mintală au devenit un subiect la modă, tema zilei, dar realitatea e că de-abia acum încep oamenii să se simtă confortabil când discută astfel de subiecte în public, iar impactul este uimitor. Să citești un articol sau să asculți un interviu cu o altă ființă umană cu care te poți identifica așa cum nu ai mai reușit niciodată e ceva nemaipomenit. Am ajuns în stadiul în care oamenii sunt destul de curajoși, încât să discute între ei despre aceste suferințe invizibile și să facă schimb de experiență; chiar dacă e foarte puțin probabil ca experiența altcuiva să fie identică cu a ta, e un câștig de neprețuit să auzi discutându-se despre ceea ce te macină. Cu fiecare vedetă care vorbește deschis despre o problemă cu care se confruntă și cu fiecare blog publicat de cineva de care n-ai mai auzit, subiectul se normalizează. Iar atunci când normalizăm în felul acesta un aspect al vieții, slăbim stigmatul social și începem să doborâm barierele. Va dura mult, cu siguranță, așa cum se întâmplă cu orice alt lucru. Nici Roma n-a fost construită într-o zi, nu-i așa? Vizavi de mine se ridică o clădire și în doi ani n-a înaintat deloc... or, dacă ăsta e ritmul în care se ridică toate edificiile, estimez că Roma s-a construit în 1 200 de ani. Iar mi-am pierdut șirul gândurilor...

CE NU SE ÎNVAȚĂ LA ȘCOALĂ:

- Mitocondria este centrala electrică a celulei
- Everestul e un munte foarte înalt
- Să nu faci sex niciodată, că altfel Dumnezeu îți va reteza scula
- În topul exporturilor Chinei, mobilierul ocupă al treilea loc

CE NU SE ÎNVAȚĂ LA ȘCOALĂ:

⚡ Cum să-ți calculezi impozitele

⚡ Cum să-ți faci curaj să le ceri bani părinților în condițiile în care tu ești salariat și tocmai ți-ai primit banii, dar i-ai spart pe toți pe crochete de pui și un costum Deadpool

⚡ Cum să abordezi în mod responsabil experiențele maturității

⚡ Nici cea mai modestă informație despre tulburările mintale

Corelația dintre numărul mai mare de persoane diagnosticate și înmulțirea conversațiilor pe tema sănătății mintale nu este o coincidență, ci are legătură cu faptul că acum vorbim cu mai mare lejeritate despre lucruri pe care înainte le ascundeam din rușine și cu faptul că fiecare blog, articol și tweet care abordează problemele de sănătate mintală ajută pe cineva care s-a confruntat cu așa ceva și acum descoperă în sfârșit persoane cu suferințe similare. Nu e vorba de o modă a momentului, de o tendință socială, ci de faptul că societatea exprimă acum și pentru bolile invizibile empatia, sinceritatea, compasiunea rezervate în trecut atitudinii în fața bolilor fizice. Cu cât recunoaștem că oricine poate ajunge să sufere de o problemă de sănătate mintală, că acestea sunt universale și la fel de devastatoare ca bolile sau rănile fizice, cu atât vom reuși mai bine să eliminăm stigmatul și să ajutăm mai mulți oameni.

După cum am văzut în capitolul despre internet și în conversațiile mele cu puștii de la Off The Record, tinerii de azi înțeleg mai multe despre afecțiunile psihice decât orice generație anterioară, dar asta nu se întâmplă în general prin educație, ci mai degrabă prin osmoză sau prin autoeducare. Sistemul de

învățământ nu este pregătit să-i învețe corespunzător sau să-i ajute pe tineri să se confrunte cu problemele lor de sănătate mintală. Deocamdată, organizațiile societății civile sunt cele care își asumă sensibilizarea publicului în privința acestor probleme. Nu sunt vinovați de situație profesorii, și nici școlile, ci inerția sistemelor existente și banala subfinanțare a învățământului public. E la fel de adevărat însă că depinde de noi toți să dăm o mână de ajutor, să popularizăm informațiile și experiențele, să dăm sfaturi dacă putem, să ne păstrăm mintea deschisă și să ne tratăm semenii cu compasiune. Anxietatea nu se prezintă cu un set de simptome la fel de clare ca un braț fracturat, așa că nu vom fi niciodată siguri cum e mai bine să abordăm problema; cu toate acestea, oricând e de bun augur să ne întrebăm pe noi înșine sau pe altul care suferă cum se simte, dacă are nevoie de ajutor, dacă vrea să discute cu cineva sau simte nevoia să se destăinuie. Povara educației stă pe umerii tuturor — asta așa, în caz că vi se părea că nu avem destule griji pe cap.

14.
O SĂ FIE BINE (*sau* O să fie bine)

Aceste patru cuvinte simple pot avea un impact major asupra psihicului uman. Chiar și două sau trei cuvinte ne pică foarte bine: „Te iubesc“, „Ți-am adus prăjitură“, „Dragul tatii!“, „Poftim 50 de lire“. Cineva care-ți spune „O să fie bine“ îți poate schimba viața. La auzul acestor cuvinte, viața ta poate porni pe drumul de întoarcere către normalitate. De multe ori, ne spunem singuri vorbele astea, dacă nu în gând, cel puțin în șoaptă, ca un mic motto de încurajare și încredere înaintea unei experiențe care ne va scoate din zona de confort. Aceia dintre noi care sunt consumați în permanență de anxietate își spun sieși că totul va fi bine, chiar și înainte de a ieși din casă. Ne spunem c-o să fie bine, când intrăm într-un spațiu aglomerat. Ne spunem c-o să fie bine, când urmează să interacționăm cu necunoscuți sau când ne pregătim să urcăm într-un trenuleț suspendat după ce am luat o mână de ecstasy — depinde de la om la om, știu eu ce fac alții? Indiferent de situație, asta ne e mantra, așa ne trăim viețile: înșirând câte un pas timid după altul, câte un „o să fie bine“ după altul.

Pentru unii dintre noi, anxietatea — de la forma cea mai ușoară și până la formele cele mai complexe — este inevitabilă și ne schimbă radical viețile. Motivele pentru care se insinuează în creier sunt variate — sociologice, genetice, derivate din mediul de viață —, dar mai toate scapă controlului nostru. N-am cerut în niciun caz să fim loviți de tulburarea aceasta, nu e din vina noastră, nu e o pedeapsă, e doar unul dintre modurile în care creierul uman se adaptează la lume și se protejează. Unii cred în

continuare că anxietatea nu e o tulburare gravă, că o putem ignora și lua în râs. Dar nu e deloc așa. Tocmai complexitatea anxietății face atât de mult rău, întrucât nici măcar aceia dintre noi care trăiesc cu ea zi de zi nu o înțeleg pe deplin.

În cartea de față, am încercat să vă ofer moduri simple de combatere a propriei anxietăți, idei despre cum puteți învăța să o înțelegeți și să începeți să trăiți din nou ca voi înșivă. Cu toții merităm să ne trăim viața așa cum ne dorim; nu mă refer la dorința „O să-mi cumpăr o mică insulă, unde o să am 20 de sclavi bine făcuți, unși cu ulei și un tobogan erotic"... ci la mult mai banala năzuință de a reuși să ne dăm jos din pat dimineața și, chiar dacă trebuie să ne prefacem, să ne putem comporta ca niște oameni normali pentru o zi. Viața nu trebuie neapărat să fie o luptă, iar cotidianul nu ar trebui să ni se pară o corvoadă. Creierul ar trebui să funcționeze în slujba noastră și în armonie cu noi, nu împotriva noastră. Când vedem că știrile sunt tot mai sumbre de la o zi la alta, când viața devine mai grea și ne copleșește senzația că nu mai putem duce tot ce avem de dus, să ne oprim și să respirăm adânc. La nivelul societății largi, uităm adesea să ne acordăm un timp pentru a respira și reacționăm impulsiv. Fie că vorbim despre un tweet furios sau un comentariu sarcastic ori despre un gând irațional, am devenit o specie care trăiește pe o planetă unde totul se întâmplă cu o asemenea viteză, fără oprire, încât avem impresia că și noi trebuie să fim foarte iuți. Că judecățile noastre trebuie să fie rapide, zilele noastre grăbite, când de fapt avem nevoie doar... să respirăm. Pe măsură ce învățați să vă feriți de pericole, să analizați mediul și să aveți grijă de voi așa cum trebuie, merită să rețineți un lucru: singura persoană care trăiește pe această planetă absurdă și derutantă și așteaptă mai mult de la tine și te judecă ești tu.

Când se simte amenințată, capra miotonică cade din picioare, leșinând din cauza unei paralizii temporare a mușchilor. Fără

nicio îndoială, e unul dintre cele mai ciudate mecanisme de apărare din regnul animal. Oare cât de ușor credeți că-i vine lupului să atace o capră leșinată? Foarte ușor, ați zice! Expresia „la fel de ușor ca pescuitul din butoi“ ar trebui să fie înlocuită cu „la fel de ușor ca atacarea unei capre leșinate“. E o analogie zoologică foarte nimerită pentru anxietate. Senzația covârșitoare de panică duce la un blocaj total — e un mecanism defensiv care a luat-o razna, un accident evolutiv care lasă animalul neajutorat. Nu fiți capre leșinate, fiți ornitorinci. Ornitorincii sfidează rațiunea; probabil că primul om care a dat peste un ornitorinc s-a întrebat îngrozit: „CE-A PĂȚIT BIETUL CÂINE?“ Cu tot aspectul lor bizar, sunt niște învingători, fiindcă au rezistat în fața loviturilor evoluției și au zis: „Știi ce? Îmi bag picioarele! Dacă așa trebuie, așa o să arăt.“ Nu e o analogie perfectă, dar sper că am reușit să transmit mesajul: indiferent cu ce „cadou“ v-a procopsit evoluția, asumați-vi-l și fiți mai puternici decât el.

În decursul documentării pentru această carte, le-am cerut persoanelor cu care am stat de vorbă să-mi spună cum definesc ele anxietatea. Fiecare mi-a dat propriul răspuns și a apelat la o altă metaforă, dar miezul e același: ești în permanență îngrozit de viitor. Daisy mi-a spus că „ești blocat în prezent de o teamă copleșitoare față de viitor“; Ruby a descris anxietatea ca pe „o oglindă infinită, care multiplică problema reală la nesfârșit“; când i-am pus Miei întrebarea, mi-a răspuns: „Uneori e doar o bodogăneală pe care o aud la periferia conștiinței — cu asta pot lupta, pot fi mai puternică decât ea; dar alteori e un zid de cărămidă înalt de trei metri de jur împrejurul meu, fără ferestre.“ Definiția mea ar fi „senzația bruscă ce apare atunci când pleci de acasă și ți se pare că ai uitat să-ți iei cheile, dar resimțită în permanență și fără motiv“. Ca un mic exercițiu, o mică temă pentru acasă dacă doriți, puteți să scrieți și voi propria definiție pe

prima pagină a cărții de față. Indiferent cum o percepeți și cum vă afectează, definiția voastră va fi unică și, dacă veți da cartea mai departe, următorul cititor va beneficia de încă o descriere a anxietății.

Ne apropiem de sfârșit, vă asigur... (de sfârșitul cărții, nu al vieții voastre! și lumea zice că *eu* sunt cel prăpăstios!). Dar aș putea continua mult și bine să vă ofer pastile de încredere. Nu știu cine sunteți, nici cum vi se pare cartea mea — poate aveți de gând să ațâțați focul cu ea sau să vânați veverițe. Ceea ce știu însă e că putem ieși la liman; dacă mintea voastră are capacitatea de a genera anxietate, tot ea are și uneltele și perseverența necesare pentru a lupta cu aceasta din răsputeri și a găsi o cale de scăpare. Nimic nu e așa de grav pe cât vă spune mintea. Întotdeauna există o soluție, o cale a speranței, mai ușor de străbătut decât v-ați imaginat vreodată. Aveți nevoie de răbdare, forță și curaj. Poate credeți că nu aveți niciuna dintre calitățile acestea, dar nu e așa. Sunt în voi, doar că au fost îngropate sub mormane de îndoială de sine, munți de griji și, nu e clar de ce, nenumărate versuri de cântece din anii 2000 pe care probabil că n-ar fi cazul să vi le amintiți atât de bine, dar cu toate astea le știți. O carte de dezvoltare personală adevărată, scrisă de un autor adevărat, cu dinți frumoși și tunsoare uniformă, v-ar spune că virtuțile sunt un potențial care se ascunde în forul vostru interior.

Într-o bună zi, vă veți trezi, vă veți privi în oglindă cu încredere, veți face duș, vă veți îmbrăca și veți pleca de acasă cu veselia cuiva care se îndreaptă spre târgul de prăjituri gratis și de complimente. Veți vorbi cu demnitate, vă veți controla respirația atât de bine, încât veți câștiga patru ani la rând premiul „cel mai bun om la proba de respirat“ la campionatul internațional de respirație și veți excela în realizarea planurilor voastre, pentru că voi și mintea voastră veți fi în armonie. După luni, ani, decenii de ciorovăială

zilnică cu caseta plină de absurdități care e mintea voastră, nici nu o veți mai percepe ca pe o entitate separată de voi. Viața va deveni mai ușoară, vă veți simți bine în propria piele, în loc să vi se pară o corvoadă să fiți voi înșivă. Nu veți scăpa complet de anxietate, dar veți cădea la pace cu ea. O veți domestici, veți reuși s-o țineți sub control.

La ora adevărului, orice om e guvernat de instinctul autoconservării. Avem un timp limitat pe această lume, așa că vrem să facem tot posibilul să-l valorificăm la maximum, fără a da bătăi de cap altora și fără a le produce suferință. Despre asta e cartea de față: autoconservare, recuperarea identității, a învăța să aveți grijă de mintea voastră, a înțelege că aveți voie să vă faceți griji pentru propria persoană. Nu v-ați născut ca să fiți cel mai bun la toate și să fiți pe placul tuturor, ci ca să deveniți cea mai bună ipostază posibilă a voastră. Sună foarte simplu, dar, după cum am învățat, nimic nu e atât de simplu pe cât pare atunci când avem de-a face cu complexitatea minții umane.

În viitor, deși veți conviețui în continuare cu anxietatea, aceasta nu va mai pândi în umbră, gata să sară în orice clipă și să vă dea cu ceva în cap. Ci va deveni o parte activă a psihicului vostru, un instrument, o armă pe care o puteți folosi. Ceea ce în clipa de față cunoaștem doar ca teamă, poate fi transformat într-o unealtă care să ne ajute să facem față terorii existențiale trezite de viața modernă. La urma urmei, creierul încearcă doar să ne protejeze. E-adevărat, uneori recurge la modalități stupide, precum atacurile de panică și grijile iraționale, dar — și știu că e o idee absolut revoluționară — haideți să luăm gafa evolutivă cu care ne-am procopsit și să trăim cu ea, nu s-o lăsăm să ne definească. Haideți să ne folosim de instrumentele cu care ne-a cadorisit în mod accidental anxietatea, adică noua imagine de sine, o ancorare reînnoită în realitate, o prudență reevaluată, empatie față de cei din jur, grijă pentru sine și ceilalți. Să ne ajutăm confrații și pe

noi înșine. Știu ce gândiți acum și vă dau dreptate: într-adevăr, *ar trebui* să primesc premiul Nobel pentru pace fiindcă am descoperit acest concept complet original.

A trăi cu anxietatea nu trebuie neapărat să implice să primești lapte în autobuz, să ai atacuri de panică și crize în aeroporturi, ci poate însemna să te bucuri de protecția unui bodyguard, chiar dacă e vorba de unul hiperactiv! Am făcut anxietate pentru că aveam nevoie de ea ca să supraviețuim și iată că suntem încă vii, deci e clar că și-a făcut datoria! Însă ne-am preocupat atâta vreme de supraviețuire, încât am uitat cel mai important lucru, și anume să ne bucurăm de viață cât putem. Dacă vă adunați curajul și priviți realitatea cu atenție, veți descoperi că nu e sfârșitul lumii, așa că e timpul să ieșiți din modul supraviețuire și să începeți să trăiți din nou.

MULȚUMIRI

Am ajuns la partea în care vreau să le mulțumesc unor oameni. Și adevărul este că sunt mulți cei cărora le datorez mulțumiri. N-aș fi crezut niciodată că voi avea șansa incredibilă de a scrie o carte, mai ales una despre un subiect atât de important pentru mine, așa că vă rog să-mi îngăduiți să-mi exprim recunoștința față de câteva persoane extraordinare.

Mai întâi aș vrea să le mulțumesc lui Kate, Lisei, lui Alice, Emmei și întregii echipe de la editura Two Roads pentru că și-au asumat riscul să publice desaga asta de prostioare; sprijinul vostru a fost absolut incredibil. Îi mulțumesc editoarei mele literare, Becky, care ar trebui să primească un premiu pentru câte a pătimit din partea mea. Mulțumiri din inimă și soției mele, Lex, care e nevoită să trăiască cu un țăcănit și fără de care cartea de față nu ar fi fost posibilă. Le sunt foarte recunoscător părinților mei, Sharon și Iain: fără ei n-aș fi cel care sunt azi, iar sprijinul lor de-a lungul tuturor încercărilor mele a fost atât de minunat, încât cuvintele nu-l pot reda cum se cuvine. Cal, fratele și cel mai bun prieten al meu, îți mulțumesc că ești tu și că ai fost vocea rațională de care am avut nevoie atunci când nu mi-am găsit-o pe a mea. Multe mulțumiri Miei, lui Daisy, Dean, Ruby și Ionei, care mi-au împărtășit experiențele lor, fără niciun interes în afara dorinței de a-i ajuta pe alții, cea mai admirabilă calitate umană pe care ne-am putea-o dori. Le sunt recunoscător socrilor mei, Dave și Anne, care mi-au adus la birou nenumărate cești de cafea cât m-am documentat și am mâzgălit tomul acesta pe terasa casei lor din sudul Franței. Le mulțumesc de asemenea prietenilor mei Andy, Tom, Paul și Roly, care m-au încurajat întotdeauna și sunt unii dintre cei mai de ispravă oameni din lume.

Dar, cel mai important, aș vrea să vă mulțumesc vouă, cititorilor, pentru că fără voi nu aș fi decât un trăsnit care aruncă cuvinte pe pagini, fără rost. Cel mai mare ajutor în luptele mele cu diversele probleme de sănătate mintală a fost gândul că nu sunt singur și sper că v-am ajutat prin cartea mea să simțiți și voi la fel.

---

1 Îmi imaginez că, dacă cineva ar vrea să mă imite în mod sarcastic, ar agita o sticlă cu rom strigând pe un ton strident: „Aoleu, am probleme psihice!".

2 Dacă n-ați auzit de „Vecinul meu Totoro", vă recomand să lăsați imediat cartea mea din mână, să vă uitați la toată colecția de filme produse de Studio Ghibli, ca să înțelegeți referința, și abia apoi să reveniți aici.

3 Printre lucrurile care m-au adus la psihoterapeut se numără un costum de pirat, trei sticle de rom și o postare de pe Facebook care face ca versurile unei piese a trupei Radiohead să pară un cântecel pentru copii de grădiniță.

4 Voi dedica o parte dintr-un alt capitol laturii întunecate a problemelor de sănătate mintală și vă voi avertiza din timp că urmează o parte sumbră, dar deocamdată mă gândeam să păstrăm povestea lejeră și senină. Mă rog, nu chiar lejeră și senină, ci doar nu excesiv de împovărată și de noroasă.

5 Vă promit că ajungem curând și la partea despre anxietate, dar am nevoie de subtext pentru povestea principală. Cel puțin așa cred, că e subtext, deși se prea poate s-o fi luat pe arătură. Dar să revenim la subtext.

6 Trebuie să-mi cer scuze din nou pentru că folosesc termeni peiorativi pentru tulburările psihice, dar îndrăznesc să cred că ai voie să spui despre tine că ești dus cu pluta atunci când chiar ești.

7 În plus, atacurile de panică nu se pot explica din perspectivă evoluționistă, pentru că nu există nicio situație în care să fie util ca organismul să aibă nevoie de următoarea chestie: „Știi ceva? Hai să-nchidem toate programele după care funcționezi și o vreme să arăți ca un bou." Doamne, ce tâmpenie!

8 Să ne-nțelegem, cana cu *Micul meu ponei* e a soției... era a soției... deci nu e/nu era a mea. Nu că ar fi ceva în neregulă cu bărbații cărora le place serialul cu pricina: ce face omul în intimitate e doar problema lui și a istoricului său de navigare.

9 Știați că...? În orice zi, la Londra, vei atinge fără să-ți dai seama cel puțin trei turiști spanioli.

10 http://www.thekimfoundation.org/html/about_mental_ill/anxiety.html

11 Scuza mea favorită în încercarea de a evita socializarea a fost următoarea: „Mi-am călcat din greșeală câinele pe lăbuță și e foarte amărât; trebuie să stau acasă și să-l îngrijesc."

12 Da, ați citit bine: a existat un război între armata australiană și populația de păsări emu, câștigat de acestea din urmă.

13 NU E UN PLAN PREA BUN PE TERMEN LUNG.

14 Printre efectele secundare ale laptelui de autobuz se numără următoarele: greață, halucinații nocturne, transpirație abundentă, teamă față de laptele de autobuz și vărsături.

15 Glumesc, de bună seamă. Să nu mă dați în judecată, vă rog...

16 O altă opțiune este să vă luați o singură zi liberă; chiar dacă va trebui să mințiți, spunând că vă simțiți rău fizic, e totuși o strategie care dă rezultate (însă doar pe termen scurt).

17 Faptul că majoritatea bărbaților ar merge probabil acasă, iar nu la spital, dacă ar păți așa ceva, merită discutat, dar ar fi deja subiectul unei alte cărți.

18 Termen de argou din dialectul jamaican care indică surpriza, șocul sau supărarea. (N.t.)

19 Oare se înțelege sarcasmul? Nu-mi dau seama. E greu să fii sarcastic în scris fără să schimbi fontul.

20 Banii pun lumea în mișcare. (N.t.)

21 La mai mulți bani, mai multe probleme. (N.t.)

22 Mă rog, poate că fac excepție cei extrem de bogați, genul de oameni care și-ar permite să umple o piscină cu vibratoare sau cu lazane din gama Tesco Finest.

23 Da, ați citit bine: filmul *Strălucirea* prezintă efectele asupra creierului pe care le pot avea așteptările prea mari și presiunea exagerată la care ne supunem singuri — nu încercați să-mi contraziceți interpretarea, nu vreau să aud.

24 Știați că... puteți cumpăra vin în recipiente din acelea de genul „pungă-în-cutie“, care fac băutul vinului o activitate și mai plăcută, pentru că au robinet? Ei bine, dacă scoateți bășica cu vin — nu găsesc un termen mai potrivit — și o țineți în mână, veți putea aprecia cam cât cântărește un creier uman. Mișto, nu? *Mie*, cel puțin, așa mi s-a părut. Văd că nu sunteți impresionați... lasă, că nu vă mai spun nimic atunci!

25 Dacă un astfel de viitor se va adeveri totuși și ești printre cei care se jură că nu vor face sex cu roboți dacă au ocazia... minți de îngheață apele.

26 Pământ al nădejdii și al slavei. (N.t.)

27 Un sfat prietenesc: dacă luați antidepresive triciclice, nu le combinați cu iarbă. Eu mi-am petrecut o după-amiază având senzația că mă topesc.

28 În comunitatea trans, procentul anxioșilor se ridică la 33,2% din populație.

29 http://www.apa.org/monitor/feb02/newdata.aspx

30 Știați că... subcapitolele se găsesc de obicei în cărți despre marină? Da, știu, e o glumă slabă, dar mie mi s-a părut tare haioasă și mi-ar fi părut rău s-o ratați.

31 https://www.mind.org.uk/information-support/types-ofmental-health-problems/statistics-and-facts-about-mental-health/how-common-are-mental-health-problems/

32 La vremea când am scris capitolul, limita era de 140 de caractere, dar între timp Twitter a mărit-o la 280, doar ca să-mi strice bucuria.

33 O postare ostilă sau răuvoitoare pe Twitter care este adresată unei anumite

persoane sau se referă la aceasta, însă fără a menționa numele sau ID-ul de utilizator al persoanei respective (definiție preluată de pe site-ul https://www.dictionary.com). (N.t.)

34 Habar n-am dacă am ajuns la numărul 302, știu doar că am scris deja „luptă cu anxietatea“ de o grămadă de ori.

35 Ce tare sunt! Barrina e un nume genial.

36 Era informată despre întâlnire. Nu m-am apucat să acostez la întâmplare o femeie ca să mă insinuez în ritualul ei cofeinizat de dimineață.

37 Termen de argou contemporan care desemnează persoanele conștiente de injustiția sistemului social în care trăiesc (definiție preluată de pe site-ul https://www.thefreedictionary.com/woke). (N.t.)

38 În limba engleză, wolverine (*Gulo luscus*) înseamnă gluton (animal carnivor). (N.t.)

39 Să ne înțelegem, era vorba de jacheta purtată de personajul Wolverine din *X-Men*, nu de una confecționată de glutoni sau din piei de glutoni micuți — Doamne, ce oribil sună!

40 Există o mulțime de aplicații care te pot ajuta în sensul ăsta. Evident că există, acum avem aplicații pentru orice! Probabil că există și una care îți poate spune oricând cât e de dezamăgit tatăl tău de tine în clipa respectivă.

41 E o întrebare retorică, știm că creierul e un dobitoc. Am stabilit asta deja ÎN REPETATE RÂNDURI.

42 Vă avertizez că am rezervat deja drepturi de autor pentru ideea asta, să nu vă treacă prin cap să mi-o furați! Iar dacă citește rândurile astea vreun producător de film interesat de poveste... spuneți-i echipei voastre să intre în legătură cu echipa mea, da?

43 Iată rețeta sandviciului cu gofre perfect. 1. Se iau două felii de pâine albă de calitate. 2. Se ung feliile de pâine cu pastă Marmite. 3. Se dau gofrele (recomand marca Birds Eye, dar e bună orice marcă de la supermarketul vostru preferat) la cuptor timp de 20 de minute la 200 ºC. 4. După 20 de minute, se scot gofrele din cuptor. 5. Se pune o gofră între cele două felii unse cu Marmite. 6. Mamă, ce bun e!

44 Vă rog să remarcați că într-un singur capitol am fost urmărit de un crab și de o gâscă. Dar s-a întâmplat în perioade diferite, nu cred că erau înțeleși. SAU A FOST UN COMPLOT?! Poate că sunt victima unei conspirații a animalelor... am scris oare și despre paranoia în cartea asta sau nu?

45 Doar o notă rapidă: site-ul NHS oferă multe informații despre anxietate. De fapt, NHS e în general o instituție foarte tare. Să-i ia naiba pe conservatori, cu reducerile lor bugetare cu tot! (Scuze, am terminat cu diatriba stângistă.)

46 Chiar ar trebui să încep să-mi rezerv drepturi de autor pentru ideile astea de seriale TV...

47 Glumesc, nu e același lucru. Psihoterapia e treabă serioasă.

48 Dacă ai prins referința la *Blackadder*, te iubesc.

49 Știu că pot fi acuzat de ipocrizie, pentru că am folosit și eu cuvântul destul de des în aceste pagini. Dar e o mare diferență între a-l folosi ca insultă sau judecată la adresa

altcuiva, respectiv ca refugiu autoironic pentru a detensiona prin umor problemele cu care te confrunți.

50 Dacă ne întâlnim vreodată, întrebați-mă cum a fost când am înjurat în discursul ținut la nuntă; e un exemplu care ar ilustra bine ideea că unii se amuză când aud înjurături, pe când alții deloc, dar absolut deloc.

51 https://www.time-to-change.org.uk/mental-health-statisticsfacts

52 M-am simțit ca în gluma aceea haioasă cu băiatul care e făcut din baloane și merge la o școală făcută tot din baloane, unde toți elevii sunt și ei făcuți doar din baloane. Într-o dimineață, se duce la școală cu un ac, iar directorul îl cheamă la el și îi spune: „Ai dezamăgit școala, i-ai dezamăgit pe colegi și, cel mai grav, te-ai dezamăgit pe tine însuți“. Scuze, dar ador gluma asta.